

Évoluer vers l'Authenticité



Thierry Feller

Table des matières

Table des matières	2
Droits sur ce document de CourtaPro.ch Sàrl	7
Autres e-books.....	Erreur ! Signet non défini.
Les sites	9
1 – Vivre dans l’authenticité, est-ce possible ?	10
Évoluer vers l’authenticité ... un chemin nouveau à créer	10
L’authenticité est d’abord une affaire d’intuition	11
Nous sommes tous des hypocrites ... par nécessité !	12
Devenir plus authentique est un combat mais aussi une libération	13
Quand l’intérieur ne coïncide pas avec l’extérieur	14
La vie est un théâtre	14
Bas les masques !	15
Nous vivons à la surface de nous-mêmes	15
Nous aspirons à autre chose ... à quelque chose de plus essentiel.....	16
Qui suis-je vraiment ?.....	17
2 - Vivre ce que je suis en acceptant la réalité	18
Accepter de ne plus être le centre.....	18
La perception de notre place a été révolutionnée.....	18
3 désillusions qui ont révolutionné la perception de notre place dans le monde.....	19

Première désillusion : La terre et l'homme ne sont plus le centre de l'univers	19
Deuxième désillusion : L'homme est un animal comme les autres	21
Troisième désillusion : le Moi conscient de l'homme n'est pas le centre de son psychisme	22
Ce décentrage est le plus radical de tous	22
Accepter l'angoisse sans fuir dans la distraction	24
D'où viens-je ? Qui suis-je ? Où vais-je ?.....	24
L'angoisse est sans cause !	25
L'homme fuit son angoisse par la distraction	26
Nous faisons l'autruche qui ne veut pas voir	26
Accepter mes limites et ma fragilité	28
Nous avons été jetés dans ce monde	28
Nous ne sommes que de passage.....	29
Accepter ses limites et sa fragilité, c'est voir une réalité crue qui ne nous plaît pas.....	30
Accepter que mon être soit un mystère	31
Qui suis- je ? Pas si simple !.....	31
Ceci est-il la même barque ?	31
Ceci est-il vraiment une porte ?	33
Bizarre n'est-ce pas ?	33
Ceci n'est pas une pipe.....	35
L'être des choses et des vivants reste en grande partie inaccessible à l'intelligence.....	36

Mon être est un dynamisme vital en évolution vers la réalisation de soi.....	37
Accepter que je ne sois pas que mon corps	38
Quand existons-nous ?	39
Comment se pose le problème de l'avortement.....	40
Diverses positions sur l'avortement.....	40
Quand pouvons-nous dire que nous n'existons plus..	41
Le début et la fin de l'être ne sont pas clairement délimités	42
Accepter que je ne sois pas que mes rôles sociaux.....	43
Nous sommes tous des hypocrites ... par nécessité !	44
Ce jeu de rôles crée la complexité dans nos relations	45
S'identifier à ses rôles sociaux nous fait perdre le contact avec notre être.....	46
Accepter que je ne sois pas ce que je sais	48
Quand le savoir donne un statut.....	49
L'être que je suis ne se réduit pas à ce que je sais...	50
Accepter que je ne sois pas que mon Moi	52
Le Moi n'est pas le centre de l'être que je suis.....	52
La difficulté à reconnaître que je ne sois pas que mon Moi	53
Une remise en question radicale.....	53
« Je » est un étranger	55
Accepter de confronter mon ombre.....	56

Nous projetons notre ombre sur les autres	58
Accepter la confrontation avec notre ombre	59
L'être authentique est un diamant brut à tailler	60
L'être que je suis n'a pas sa source en lui-même	61
Quand j'ai été jeté dans le monde, l'être que je suis est une réalité que je dois découvrir	61
L'être que je suis se sent vulnérable et cherche à l'extérieur la sécurité	61
Mon être révèle son authenticité par le désencombrement	62
La transformation de mon être a aussi un prix élevé !	63
3 - Vivre à partir de mon centre.....	65
Trouver le centre de gravité entre le futile et l'essentiel	65
Une sorte de déséquilibre provoqué par un centre de gravité mal situé	66
Si le centre de gravité de notre vie est:.....	67
Le futile laisse échapper mon être.....	68
« Je consomme donc je suis ».....	69
Le futile me rend esclave.....	70
L'utile rigidifie mon être	71
L'ascèse de l'utile	72
Quand la quête de l'utile nous domine, notre vie s'assombrit.....	73

Le nécessaire opprime l'être	75
Quand le futile et l'utile deviennent nécessaires	76
J'ai besoin	77
Quand le nécessaire nous opprime	78
L'essentiel réalise l'être	80
L'essentiel est lié à l'accomplissement de l'être, à la réalisation de soi.....	82
4 - Les nouveaux droits de l'authenticité.....	84
Je me donne le droit de ne pas être parfait	84
Je me donne le droit de me tromper	86
Je me donne le droit d'être différent	87
Je me donne le droit d'exprimer ce que je ressens	88
Je me donne le droit de dire ce que je pense.....	89
Je me donne le droit de dire non	90
Je me donne le droit d'être naturel et spontané	91

Droits sur ce document de CourtaPro.ch Sàrl

Ce document a exigé beaucoup de travail. Vous avez pu l'obtenir gratuitement. Je souhaite qu'il vous soit utile.

Ce qui est autorisé avec ce document :

- *De l'imprimer pour votre usage personnel*
- *De faire de courtes citations en indiquant son titre, le nom de l'auteur et le nom du site.*
- *De le transmettre à toute personne*
- *De le mettre en ligne sur un site ou à disposition d'un réseau*

Ce qui est interdit avec ce document :

- *De le modifier d'une quelconque manière*
- *De le convertir dans un autre format que PDF*

En vous remerciant de respecter ces quelques consignes, je vous souhaite une bonne lecture. Vos remarques sont les bienvenues.

Thierry Feller

info@courtapro.ch

Editeur : © *CourtaPro.ch Sàrl*

Autres e-books sur Mes-documents.ch



[Évoluer vers le simple](#)



[Évoluer vers l'authenticité](#)



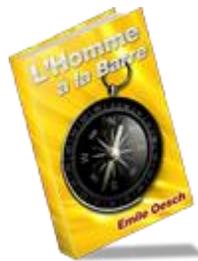
[En quête de l'Ultime](#)



[Désir d'infini](#)



[Vivre plus heureux c'est possible](#)



[L'Homme à la Barre](#)



[Où chercher Dieu](#)



[Jésus en chemin](#)



[Et Marie entra dans ma vie](#)

Les sites



Le centre de téléchargement du réseau CourtaPro.ch
Visitez Mes-documents.ch



Le guide pratique du développement personnel et de la
réalisation de soi
Visitez Mon-developpement-personnel.ch

1 – Vivre dans l'authenticité, est-ce possible ?



Évoluer vers l'authenticité ... un chemin nouveau à créer

L'authenticité est devenue une valeur prisée ... chez les autres :-)

Est authentique ce qui fait foi, qui fait autorité, dont la forme et le contenu ne peuvent être mis en doute. On parle par exemple d'acte authentique établi devant notaire, un officier public assermenté. Un acte authentique a plus de d'autorité qu'un simple contrat signé entre deux parties. On dit aussi que tel objet ou tableau attribué à tel auteur est authentique. Il s'agit bien d'un objet réalisé par cette personne.

On retrouve dans ce mot les notions de vérité mais aussi d'autorité. L'authentique établit notre confiance et crée la sécurité.

Au fil du temps, l'authenticité est devenue aussi une valeur plus psychologique, une valeur profonde dans laquelle un être s'engage et exprime sa personnalité. On associe à l'authenticité des mots comme vérité, naturel, spontanéité, franchise, transparence, sincérité, pureté, profondeur ... C'est même devenu dans l'esprit de beaucoup la valeur par excellence dans les rapports humains.

L'authenticité est d'abord une affaire d'intuition

L'authenticité d'un acte juridique, d'un objet, d'un tableau peut être confirmée par un jugement rationnel reposant sur des preuves.

L'authenticité d'une personne est d'abord une affaire d'intuition, de ressenti et d'expérience.

Dans une relation interpersonnelle, l'impression que l'autre fait sur nous engage la relation dans un sens ou dans un autre. Nous avons souvent peu d'éléments objectifs pour nous faire une opinion, nous allons à l'instinct ou plutôt nous nous fions à notre intuition informée ou biaisée par nos expériences passées.

Le jugement rationnel et les preuves viennent bien après dans le cours de la relation. L'authenticité est alors confirmée ou infirmée avec son lot de plaisirs ou de déconvenues. Mais l'appréciation intuitive est première.

L'authenticité est en lien direct avec l'être que je suis et non pas avec ses manifestations extérieures : paroles, comportements, gestes, émotions exprimés ouvertement.

Certes nous percevons bien ces diverses manifestations,

mais intuitivement, au travers d'elles, nous accédons spontanément... en partie ... à l'être de cette personne et en éprouvons quelque chose. En d'autres termes, nous sentons ... intuitivement ... si cela sonne juste ou faux. Nous « savons » alors si nous pouvons faire confiance ou pas.

Cette intuition que nous avons tous, même si elle n'est parfois pas écoutée et suivie, est une sorte de boussole interne qui nous permet de savoir intérieurement à quoi s'en tenir avec cette personne.

Nous sommes tous des hypocrites ... par nécessité !

Tout, dans notre société moderne, nous pousse au conformisme, à jouer fidèlement notre rôle, à répondre aux attentes des autres ... pour être apprécié, accepté, aimé. Mais aussi, nous avons un besoin irrépressible de préserver notre for intérieur, nos pensées, nos motivations profondes, nos pulsions ... notre carré privé ... pour nous protéger des ingérences, des blessures et éviter d'être vulnérable. Tout, en nous et hors de nous, nous pousse à être à demi-authentique ... en fait hypocrite.

Et pourtant, cette situation ne nous convient pas. Nous réalisons que nous nous autocensurons en permanence et nous découvrons que finalement nous sommes empruntés, mal à l'aise avec nous-mêmes.

« Je » est devenu un autre.

Devenir plus authentique est un combat mais aussi une libération

L'authenticité est une véritable lutte ... de libération... pour devenir ce que je suis au fond de moi. Ne plus tricher avec les autres et ... surtout avec moi ... est un véritable combat. C'est aussi un chemin à créer chaque jour pour être ce que je suis ... vraiment.

Thierry Feller

Nuvilly (Suisse)

Juin 2012 (révisé en 2018)

Réactions, commentaires, questions ?

Mon e-mail : th.feller@courtapro.ch

Quand l'intérieur ne coïncide pas avec l'extérieur



La vie est un théâtre

Dans le théâtre de la vie, nous jouons tous plusieurs rôles successivement et en même temps. Nous sommes tous des personnages.

En doutes-tu ? « Non je ne suis pas un personnage ... mais une personne ! » me dis-tu. Voyons plutôt.

Le mot personne vient du latin « persona » qui vient lui-même du verbe « personare » : parler au travers ... La « persona » désignait le masque que portait les acteurs de théâtre. Il avait la fonction de donner à l'acteur l'apparence du personnage qu'il interprétait.

Plus tard, il a pris le sens d'être humain. Mais le sens profond de l'étymologie subsiste :

Nous sommes des êtres humains qui vivons au travers de

nos masques.

Bas les masques !

Certains rôles, nous les avons choisis, d'autres nous ont été imposés. Certains sont prestigieux, d'autres nous pèsent, voire nous font souffrir.

Le grand danger est de nous identifier à eux : je suis avocat, banquier, ouvrier ou handicapé, chômeur ... et croire ... tout dans notre société nous y pousse ... que nous sommes ces rôles, ces masques.

Devenir plus authentique, c'est tout d'abord les identifier ... pour ensuite s'en distancer ... mais cela ne suffit de loin pas.

Il est nécessaire aussi de prendre conscience de notre vie intérieure ... c'est certainement le plus difficile.

Nous vivons à la surface de nous-mêmes

Nous sommes tellement encombrés par tout ce que nous devons faire chaque jour, par la multitude des relations que nous entretenons, par tous ces objets plus ou moins utiles qui envahissent notre espace ... que nous vivons à la surface de nous-mêmes.

Nous sommes en permanence sur le pont de notre vie pour faire face à la multitude infinie des urgences, des besoins et des demandes ... les nôtres ... et ceux des autres. Mais du fond de la cale remontent nos envies, nos désirs, nos frustrations, nos colères, nos ressentiments ...

Nous nous sommes perdus de vue ... nos rôles, nos masques sont devenus le tout ... ou presque ... de notre vie.

En fait nous fonctionnons ... comme une machine. Nous sommes efficaces, laborieux ... et appréciés. Mais une machine n'a pas de vie intérieure.

Alors ... parfois ... à l'occasion d'un échec, d'une souffrance, d'une maladie ... d'un arrêt ... dans la turbulence de notre existence ... nous prenons conscience d'une sensation ... intérieure ... que quelque chose en nous cloche. Nous réalisons qu'en fait nous sommes insatisfaits.

Nous aspirons à autre chose ... à quelque chose de plus essentiel

Nous prenons conscience que nous avons une vie intérieure ... ce continent oublié ... cet océan profond et inconnu.

Cela commence par nous faire peur ... parce que des questions nouvelles ... ou anciennes ... montent à la surface et nous mettent à la question ... comme une torture

- De quoi ai-je vraiment envie ?
- Quel est le sens de ma vie ?
- Qu'est-ce qui est essentiel pour moi ?

Puis, comme un dompteur qui s'habitue aux fauves qu'il veut dresser, nous pouvons trouver le courage de descendre en nous ... pour nous rencontrer ... vraiment ... et nous découvrir autre ... que nous l'imaginions.

Alors, une nouvelle question traverse notre cœur comme une flèche ... qui blesse ou réveille :

Qui suis-je vraiment ?

En descendant ... progressivement ... dans notre profondeur, dans cet océan intérieur dont nous ne connaissions que la surface avec ses risées de vent et ses vagues ... nous apprenons à mieux nous connaître ... tout en prenant conscience ... que nous sommes plus profonds encore ... et que nous restons un mystère pour nous-mêmes.

Quand ... depuis notre centre ... dans la profondeur ... nous regardons notre action, notre comportement, nos relations aux autres ... nous commençons à avoir une envie nouvelle :

- Nous désirons que notre vie extérieure coïncide mieux avec notre vie intérieure
- Nous aspirons à être plus naturels, plus spontanés, plus conscients ...

en fait

nous découvrons que nous avons besoin ... et plus seulement envie ... d'être plus vrai, plus naturel, plus spontané: en un mot ... plus authentique.

2 - Vivre ce que je suis en acceptant la réalité



Accepter de ne plus être le centre

La perception de notre place a été révolutionnée

Le monde moderne, tissé de valeurs réputées stables comme l'idée d'un progrès continu ... un monde avec son goût pour la raison, sa confiance indéfectible dans la science et la technique, son attrait pour la vie matérielle et la consommation de masse ... laisse place progressivement à un nouveau style de vie.

De nouvelles valeurs apparaissent, dont l'authenticité est certainement le phare. Elle laisse surgir encore quelques étincelles de lumière dans un monde enténébré par ses certitudes qui vacillent.

Dans ce postmodernisme qui nous pénètre par osmose...

même quand on lui résiste ...

... la Vérité ne peut plus être prêchée avec une autorité qui surplombe l'individu,

... les systèmes de pensées qu'ils soient philosophiques ou religieux sont mis en marge ou récusés,

... les notions de croissance infinie et de consommation effrénée marquent le pas,

... le tragique de la vie n'est plus occulté, mais affronté avec lucidité,

... l'humain n'est plus uniquement un animal rationnel, une machine à produire, mais un être avec une vie intérieure qui fluctue au vent de l'incertitude et des rencontres, qui se cherche, qui est en quête de sens pour sa vie,

... l'expérience personnelle et l'intuition sont valorisées, même si elles sont relativisées, n'étant plus la Vérité absolue mais une vérité parmi d'autres,

... dire que l'on a une vie spirituelle sans être pratiquant d'une religion n'est plus un blasphème ...

... voilà le monde dans lequel nous habitons et où nous avons à tracer notre chemin.

3 désillusions qui ont révolutionné la perception de notre place dans le monde

Première désillusion : La terre et l'homme ne sont plus le centre de l'univers

Jusqu'au XVIe siècle régnait la conception astronomique et philosophique de Ptolémée : la Terre était au centre de

l'Univers, ce que l'on appelle le géocentrisme. Le Soleil, la Lune et les autres planètes, mais aussi toutes les étoiles tournaient autour de la Terre, donc de l'homme qui y habitait.

L'être humain était le centre de l'Univers et le couronnement de la création. Le dogme catholique avait inscrit dans sa foi cette compréhension de la place de l'homme.

L'homme devant Dieu était au centre du monde et son monde était au centre de l'Univers.

Quand en 1543, Copernic fit paraître, au seuil de sa mort, l'ouvrage « De revolutionibus », une révolution de la pensée commença. Peu à peu, malgré les résistances de l'Église, une nouvelle compréhension de la place de l'homme dans l'univers se fit jour : la Terre n'était qu'une planète parmi d'autres dans le système solaire avec le Soleil pour centre, ce qu'on appelle l'héliocentrisme. Puis, plus tard encore, l'homme comprit que son système solaire n'était pas, lui aussi, au centre de l'Univers, mais un parmi beaucoup d'autres. Enfin, on découvrit que le système solaire appartenait à une galaxie et que celle-ci n'était pas non plus le centre de l'Univers, mais une parmi des milliards d'autres galaxies.

L'homme, de centre de l'Univers, s'est découvert n'être plus qu'un organisme vivant sur une petite planète bleue perdue dans un Univers qui le dépasse et le surmonte.

L'homme n'est plus qu'une simple poussière pensante dans un univers infini. Quel décentrement !

Deuxième désillusion : L'homme est un animal comme les autres

Avec le naturaliste Lamarck, au XVIIIe siècle, précurseur le plus connu de la thèse de l'évolution, puis Darwin au XIXe siècle, l'idée que l'homme a une généalogie biologique, s'imposa de plus en plus. L'évolutionnisme biologique préconisa une vision unitaire du vivant.

Chaque spécimen, de la bactérie à l'homme, participe d'une histoire unique de l'évolution des espèces et ceci sur une période de temps de plusieurs milliards d'années.

L'homme est un animal, en fait un mammifère comme les autres. Son patrimoine génétique ne se distingue de celui des grands singes que sur moins de 5% de gènes.

Même s'il est faux de dire que l'homme descend du singe, il semble bien avoir des ancêtres communs avec eux. Son intelligence et sa conscience d'exister sont certes plus développées, il parle et possède un langage symbolique, il est créateur de culture et de comportements sociaux. Mais, plus on étudie les animaux supérieurs, plus la différence avec l'homme s'amenuise.

Que nous reste-t-il ... pour nous différencier ?

La polémique reste vive sur les modalités (le comment) de cette évolution des espèces, mais le fait même de l'évolution n'est pas remis en question, sauf par quelques fondamentalistes créationnistes qui sentent bien que cette conception remet radicalement en cause la place de l'homme dans le monde vivant.

L'homme n'est plus le centre de la création et donc de l'attention de Dieu, mais est le produit d'une évolution,

certes le plus achevé, mais peut-être pas le dernier !

L'homme, de roi de la création, s'est découvert n'être qu'un animal comme les autres.

Troisième désillusion : le Moi conscient de l'homme n'est pas le centre de son psychisme

Au début du XXe siècle, les travaux de Freud sur les maladies telles que les hystéries, les névroses et les psychoses mirent au jour la réalité de l'inconscient. Certains comportements pathologiques ne peuvent s'expliquer que par l'irruption dans la conscience de contenus refoulés provenant d'une partie inconsciente du psychisme.

Après avoir été disciple de Freud, C. G. Jung s'en est séparé et a approfondi encore sa compréhension de l'inconscient. Il en arriva à distinguer l'inconscient personnel, avec ses contenus personnels refoulés, et l'inconscient collectif, provenant d'un fonds commun d'archétypes (des symboles primitifs) que partageraient tous les hommes.

Tant pour Freud que pour Jung, le Moi conscient n'est plus ... et n'a jamais été ... le maître en sa maison. Jung préconise l'existence d'un archétype, le Soi, qui serait le véritable centre profond du psychisme humain, le Moi conscient n'étant alors qu'un centre superficiel qui s'illusionne sur son pouvoir et son statut.

Ce décentrage est le plus radical de tous

Non seulement, l'homme n'est plus le centre de l'Univers, mais il est un animal comme les autres, et enfin son Moi conscient ne serait pas non plus le centre de son

psychisme.

Dépossédé de son statut usurpé de maître du monde,
l'homme se découvre petit, fragile et aliéné à lui-même.

Alors sourd en lui, insidieusement, **l'angoisse d'être.**

Accepter l'angoisse sans fuir dans la distraction



Prendre conscience que l'homme n'est pas le centre de l'Univers, que le monde ne tourne pas autour de lui, qu'il est un simple chaînon du processus d'évolution, actuellement le dernier, et enfin que son Moi conscient n'est plus maître chez lui nous interroge profondément :

D'où viens-je ? Qui suis-je ? Où vais-je ?

En fait la vraie question est :

Qu'est-ce qui fait l'être de cet être-là que je suis ?

L'homme fait l'expérience intime et douloureuse de l'inadéquation entre les questions qu'il se pose et les réponses qu'il peut trouver dans le monde.

Trop de questions, pas assez de réponses !

Il est saisi par une sorte de stupeur et peut reprendre à son compte cette parole de Pascal :

« *Quand je considère la petite durée de ma vie absorbée par l'éternité précédant et suivant, le petit espace que je remplis et même que je vois, abîmé dans l'immensité des espaces que j'ignore et qui m'ignorent, je m'effraie et m'étonne de me voir ici plutôt que là, car il n'y a pas de raison pourquoi ici plutôt que là, pourquoi à présent plutôt que lors. Qui m'y a mis ? Par l'ordre et la conduite de qui ce lieu et ce temps a-t-il été destiné à moi ?* »

Il en arrive à vivre une sorte de renversement :

Ce n'est plus l'homme qui interroge en vain le monde, mais c'est le monde qui le met à la question, qui lui demande de justifier son existence.

Cette expérience intime, c'est l'angoisse.

L'angoisse n'est ni la peur ni l'anxiété. La peur est toujours motivée par une cause subite, un autre être, un objet, un événement. L'anxiété est anticipation sur quelque chose que l'on redoute.

L'angoisse est sans cause !

"L'angoisse est le vertige de la liberté" (Kierkegaard)

L'homme se découvre libre, mais d'une liberté finie. Il ne peut pas tout, mais il peut beaucoup. Son désir tend vers l'infini. Sa liberté va jusqu'à la possibilité de supprimer son être.

Son angoisse n'est pas la peur de mourir, mais d'avoir à mourir parce qu'il se sait fini.

L'angoisse est le privilège de l'homme ... peut-être, avons-nous enfin trouvé ce qui le distingue des animaux ?

L'angoisse d'être est une composante inhérente à notre

condition humaine.

L'homme fuit son angoisse par la distraction

Il est peu d'hommes et de femmes qui acceptent sans résistance de se laisser interpeler par ces questions existentielles :

D'où viens-je ? Qui suis-je ? Où vais-je ? Quel est le sens de ma vie ? Qu'en est-il de ma mort ?

De temps à autre, pourtant, des événements tels que la mort d'un proche ou d'une connaissance, la souffrance physique ou morale, un licenciement, etc. font surgir en nous ces questions existentielles exigeantes. Nous sommes troublés, voire ébranlés. Mais passé le choc, nous retournons rapidement à notre vie quotidienne. L'important n'est-il pas de vivre et de vivre bien, nous disons-nous. Et nous passons à autre chose.

En fait, nous conjurons notre angoisse en nous distrayant.

Pour nous, nous distraire signifie se divertir, se délasser et c'est essentiel avec les vies surchargées que nous avons. Mais se distraire signifie aussi se détourner, se libérer de ...

Nous faisons l'autruche qui ne veut pas voir

En y regardant de plus près, nous pouvons découvrir que nous sommes des champions pour nous distraire, nous détourner, nous libérer de cette sensation diffuse et désagréable : l'angoisse d'être avec ses questions auxquelles nous ne trouvons pas de réponse.

Nous encombrons notre existence de biens plus ou moins inutiles, d'activités non signifiantes pour nous, de

relations interpersonnelles peu gratifiantes, de connaissances superfétatoires (= qui s'ajoutent sans nécessité) pour une très bonne raison souvent inconsciente : nous sentir plein, alors qu'au plus profond de nous, nous nous sentons vide.

En fait, nous encombrons notre vie pour échapper à nous-mêmes ! Nous préférons vivre à la surface de nous-mêmes et éviter de descendre dans notre profondeur inconnue et affronter notre ombre, notre angoisse d'être.

Nous vivons à la surface de nous-mêmes, tout en sachant bien que nous sommes différents de ce que nous laissons transparaître.

Finalement, nous ne savons plus qui nous sommes vraiment. Nous ne sommes plus qu'un être emprunté ... nous avons perdu notre authenticité.

Notre stratégie de distraction de l'angoisse d'être a fait de nous un être superficiel qui trompe son monde et se trompe lui-même.

En fait, même si ce constat paraît sévère, nous nions ce qui fait de nous un être humain et qui nous distingue des animaux : notre angoisse d'être !

Accepter mes limites et ma fragilité



Nous avons été jetés dans ce monde

Tu es né par inadvertance dans un monde qui ne t'attendait pas pour tourner. Choquant ?

Tes parents ont certainement désiré ta naissance ... mais qu'ont-ils désiré ? Avoir un enfant ... et c'est toi qui es arrivé !

Tu es le fruit du hasard d'une rencontre ... je ne parle pas de tes parents ... mais d'un spermatozoïde parmi des millions qui, après une folle course poursuite, a réussi à féconder un ovule parmi des centaines possibles. Tu es le résultat d'un combat homérique. Les spermatozoïdes humains sont même capables de lutter efficacement

contre l'arrivée de spermatozoïdes d'autres donneurs. Comme quoi ... la monogamie n'était peut-être pas prévue ... au début 😊

Tu as hérité d'une partie des gènes de ton père et de ta mère ... qui se sont mélangés au hasard pour donner l'être unique que tu es.

Rien dans ce processus n'est de ton fait. Tu n'as pas choisi de venir dans cette famille, ce pays, cette période de l'histoire. Pas de plan déterminé d'avance ... pas de but poursuivi ... tu es le fruit d'un hasard, d'une lutte à mort.

Toi comme moi avons été jetés dans ce monde sans que nous le désirions ... c'est une réalité fondamentale à accepter.

Nous pouvons en être retiré à tout instant ... en voilà une autre.

Nous ne sommes que de passage

D'autres nous ont précédé ... d'autres nous suivrons. Nous ne faisons que passer ... un instant insignifiant ... à l'échelle du monde.

Mais cet instant est à nous !

Pour nous, cet instant fugace est le tout de notre existence ... notre capital qui chaque seconde s'épuise.

Nous le savons ... mais nous nous le cachons en encombrant notre vie de toutes sortes d'activités ... en nous distrayant pour éviter de penser à cette échéance et à cette issue fatale.

En fait, nous nous installons en encombrant notre espace d'objets, en nous submergeant d'activités et de devoirs à

remplir.

Nous prenons de la place, le plus possible ... pour nous convaincre ... inconsciemment ... que nous existerons pour toujours.

Nous savons bien que nous somme finis ... mais quelque chose en nous aspire à l'infini.

Nous savons bien que notre temps est compté ... mais nous désirons l'éternité.

Accepter ses limites et sa fragilité, c'est voir une réalité crue qui ne nous plaît pas

Tout passe ... rien n'est immuable et permanent.

J'ai été jeté dans ce monde ... sans raison. Je peux en être retiré à tout instant ... sans raison.

Pendant cet instant, ici et maintenant ... cette passerelle sur le néant ... j'ai à trouver des raisons de vivre. Sera-ce le plaisir, le bonheur ? Sera-ce le travail, l'argent, le pouvoir ?

Peuvent-elles donner vraiment un sens à ma vie ?

Devenir authentique, c'est affronter et accepter que ces questions se posent à moi ... et que je n'aie pas de réponses toute faites.

Devenir authentique, c'est prendre le risque d'avoir plus de questions ... que de réponses, mais de continuer inlassablement à chercher.

Accepter que mon être soit un mystère



Qui suis- je ? Pas si simple !

Il vous est certainement arrivé de vous retrouver dans un groupe avec des personnes inconnues. Si le groupe n'est pas trop grand, généralement, l'animateur demande à chacun de se présenter succinctement. Que dites-vous alors ?

Vous commencez par indiquer votre nom et votre prénom et votre lieu de résidence. S'il s'agit d'un groupe avec un but professionnel, vous mentionnez aussi votre profession et votre fonction. Vous pouvez aussi indiquer votre âge et votre statut matrimonial (plus rare). Et voilà tout le groupe sait qui vous êtes.

Mais le sait-il vraiment ?

Ceci est-il la même barque ?

Prenons un exemple classique :

Vous achetez une vieille barque en bois qui vous a charmé par sa construction ancienne. Mais voilà, bricoleur dans l'âme, vous décidez de la rénover complètement. Vous commencez par remplacer certaines planches de bois abîmées, puis, perfectionniste, vous remplacer tous les éléments, les uns après les autres. Finalement, votre barque est complètement reconstruite. Peu probable que vous fassiez cela, mais cet exemple est très bon pour se poser une question vraiment essentielle :

La barque, dont vous avez remplacé tous les éléments, est-elle la même que celle que vous avez achetée ? Est-ce la même barque ?

Elle a la même forme, les mêmes dimensions, les mêmes fonctionnalités, elle est identique en tout point, mais est-ce la même barque ?

Oui, direz-vous ? Elle a été refaite avec du bois comme l'ancienne, c'est la même matière. Mais ce n'est pas le même bois (= vous n'avez pas réutilisé les mêmes planches). Du reste, vos amis en la voyant vous disent : Quelle belle rénovation ! Ta barque est magnifique ! Pour eux, c'est la même !

De même pour votre corps. Les cellules que cela soit celles de votre sang, de vos muscles ou de vos os ne sont plus les mêmes que celles que vous aviez à votre naissance. Certaines naissent et meurent en quelques jours, d'autres en quelques années. Physiologiquement votre corps change en permanence. Il n'est pas le même ... au sens fort ... qu'à votre naissance ou à votre adolescence.

Alors une question se pose :

Qu'est-ce qui fait la permanence de mon être ? Mais y-a-t-il une permanence de l'être que je suis ?

Ceci est-il vraiment une porte ?

Prenons un autre exemple, pour approfondir cette question :

Vous avez à la maison une grande table avec un magnifique plateau en bois. En la déménageant, vous avez cassé un pied. Elle n'a plus que trois pieds. C'est toujours votre table. Admettons pour notre réflexion, que vous cassiez les trois autres pieds, qu'obtiendrez-vous ? Une table cassée ! Simple !

Pourquoi ne pas réutiliser ce magnifique plateau en bois ? Vous décidez d'en faire une porte. En la modifiant un peu, vous êtes bricoleur, vous arrivez à l'adapter et à y fixer des charnières et une poignée. Votre table a été transformée en porte !

Maintenant, qu'est-elle vraiment : une table cassée ou une nouvelle porte ?

Pour vous qui avez vécu cette expérience, il s'agit d'une table cassée que vous avez transformé en porte. Mais pour vos amis qui voient votre nouvelle porte, il s'agit d'une vraie porte. Et pourtant, la matière du plateau n'a pas changé, mais le nom qu'on lui donne est cependant différent ! Sans votre information sur sa provenance, ils ne peuvent que déclarer formellement : ceci est une porte ! ce n'est pas une table !

Bizarre n'est-ce pas ?

Dans l'exemple de la barque, la matière, la substance

n'est plus la même, mais pour vos amis, il s'agit de la même barque. Avec le plateau de la table, la substance n'a pas changé, mais maintenant il s'agit d'une porte !

Si la table cassée avait une conscience et une mémoire, elle pourrait alors penser : J'étais une table et je suis devenue une porte. Mais alors, mon être est-il celui d'une table ou d'une porte ?

Et si mon être était indépendant des attributs que l'on m'applique ?

Il arrive qu'une personne naisse avec un sexe bien déterminé et qu'au cours de sa vie elle se sente de plus en plus appartenir à l'autre sexe. Il se peut même que son malaise soit si grand et perturbant qu'elle se fasse opérer pour modifier ses organes génitaux et ainsi faire mieux coïncider son sexe physique avec sa conscience d'appartenir à l'autre sexe. Troublant ! Qu'est-ce qui est alors déterminant ? Le sexe dont j'ai hérité à ma naissance ou ma conscience intime d'appartenir à l'autre sexe.

Qui suis-je alors ?

La substance, une notion importante en philosophie, n'est pas le critère déterminant pour définir l'être d'une chose ou d'un vivant !

Ceci n'est pas une pipe



Ce fameux tableau de Margritte « La Trahison des images » est une belle illustration de la problématique de l'être. Sans la légende, tout observateur ne peut que dire spontanément « C'est une pipe ! ». En

lisant la légende, il prend alors conscience qu'il est en présence d'une représentation, en fait une image d'une pipe.

Pour penser une chose ou un être vivant, nous avons un besoin irrépessible de le nommer pour le distinguer d'autres choses ou d'autres êtres. Notre intelligence a besoin de mettre cette chose ou cet être dans une catégorie, une boîte mentale qui lui permet de l'identifier, de le qualifier par des attributs.

Devant une chose inconnue, l'intelligence humaine cherche spontanément à la mettre dans une boîte mentale : « Ceci est une barque, une porte, une pipe ... c'est un homme, une femme ». L'intelligence est alors satisfaite et peut utiliser cette catégorie, cette boîte mentale pour communiquer par le langage.

L'intelligence pense et communique par des images qui sont un reflet, comme dans un miroir, de la réalité, mais n'est pas la réalité.

L'être des choses et des vivants reste en grande partie inaccessible à l'intelligence

L'être en soi n'est-il pas qu'un concept abstrait ? une image que l'on se fait des choses et de soi en particulier ?

Suis-je le même que lorsque j'étais enfant ? Mon corps n'est plus le même dans sa structure intime, alors qu'est-ce qui fait que j'ai la conviction d'être la même personne ?

Mon être ne serait-il pas fluctuant, une réalité avec une polarité corporelle et une polarité psychique en évolution permanente impliquant une conscience de soi qui change dans le temps ?

L'être est-il un donné ou un acquis ? L'être que je suis ne serait-il pas un dynamisme vital corporel et spirituel que je construis chaque jour ?

L'être que je suis n'est peut-être pas une substance matérielle et spirituelle, une dualité corps-esprit, mais un tout, un dynamisme vital en construction.

L'être que je suis est constitué de mon corps, de mon psychisme, de mon passé, de mes décisions, de mes actions, de mon rôle social, de mes relations.

Mon être est une constellation qui se construit chaque jour et qui évolue sans cesse dans le temps.

Il n'est pas une substance spirituelle intangible, donnée une fois pour toute ou qu'un corps dans lequel la mort agit dès la naissance.

Mon être est un dynamisme vital en évolution vers la réalisation de soi

Chaque jour, par mes décisions, par les gens que je rencontre, par les événements qui surviennent, j'actualise mon potentiel et construis mon être corporel et spirituel.

Je suis à la fois conditionné et libre. Je suis ce que je deviens.

L'être que je suis est un mystère ... pour moi ... comme il l'est aussi pour les autres !

Accepter que je ne sois pas que mon corps



L'être que je suis existe par mon corps et dans mon corps. Sans corps, je n'ai pas d'existence, je ne suis pas une personne humaine. Mais je ne suis pas que mon corps.

Notre corps joue un rôle primordial dans notre vie de tous les jours, c'est le médium privilégié du contact et de la relation avec notre environnement grâce à nos sens. Par notre corps, nous éprouvons des sensations agréables ou désagréables, nous ressentons du plaisir ou de la souffrance. Il nous permet aussi de nous mouvoir avec aisance et d'agir sur notre environnement. Il est l'instrument de notre action par excellence. Mais n'est-il qu'un instrument ? n'est-il qu'une tente que j'habite pour un temps ?

Quand existons-nous ?

Les différentes approches pour justifier ou non l'avortement sont intéressantes à comprendre parce qu'elles mettent en jeu une question primordiale :

A quel moment pouvons-nous dire qu'il existe une personne humaine ?

Le Code Civil suisse a une réponse très claire : « La personnalité commence avec la naissance accomplie de l'enfant vivant; elle finit par la mort » (CC art. 31).

En d'autres termes, il existe une personne humaine dès sa naissance. Si l'enfant naît mort, il n'est pas une personne. Il ne sera pas inscrit à l'État civil.

Quant à la mère, sa perception sera généralement bien différente. Elle a senti bouger son enfant dans son sein, elle sait d'une façon bien réelle, que son enfant a existé avant de mourir à l'accouchement ou juste avant. Elle ne dira pas « j'ai perdu mon fœtus, mais j'ai perdu mon enfant » alors qu'elle aurait dit « j'ai fait une fausse couche » si elle avait perdu le fœtus à quelques semaines.

Les parents sentiront souvent un besoin irrésistible d'une cérémonie pour signifier à la société que l'enfant, leur enfant est mort et ainsi entamer un processus de deuil. Si le corps était évacué avec les autres déchets organiques, ils se sentiraient profondément blessés.

La naissance d'un enfant vivant est le début de l'existence humaine avec ses droits et obligations selon le droit.

Comment se pose le problème de l'avortement

L'avortement dans cette perspective n'est pas une action illégale et donc pas un meurtre puisqu'avant la naissance il n'y avait pas d'être humain au sens où la loi l'entend. Le statut du fœtus ressemble à celui d'un organe de la mère qui peut donc en disposer au même titre qu'elle souhaite se faire enlever l'appendicite.

Mais alors pourquoi les pays autorisant l'avortement imposent-ils un délai maximum ? Y a-t-il une véritable différence entre un fœtus de 3 mois, certes minuscule et un fœtus de 8 mois ? Pourquoi autoriser l'avortement d'un fœtus de 3 mois et interdire celui d'un fœtus plus développé ?

Diverses positions sur l'avortement

Le dogme catholique a tranché cette question depuis longtemps. La vie commence à la fécondation, dès la première cellule issue de l'ovule et du spermatozoïde. L'avortement est alors considéré comme le meurtre d'une personne en devenir.

Certaines conceptions philosophiques ou ésotériques vont faire partir le début de l'existence de l'être humain dans son incarnation au moment précis où le cordon ombilical est coupé et que l'enfant aspire sa première bouffée d'air. Il se connecte au monde humain et devient un être autonome. A sa mort, il rend son dernier souffle. L'utilisation du mot « rendre » est significative.

L'éthique protestante libérale va introduire une notion intéressante. Il n'y a véritablement personne humaine que

lorsqu'elle est capable d'entrer en relation avec son environnement et d'autres personnes ou quand on peut entrer en relation et interagir avec elle. L'extinction de la personnalité coïncide avec la mort, l'interruption de toute relation. Son commencement est variable. Un fœtus dont on sait par des examens qu'il donnerait un enfant lourdement handicapé et donc atteint d'une manière irrémédiable dans sa capacité de relation peut donc être légitimement avorté.

De même, un fœtus de quelques semaines n'est à ce moment qu'une extension du corps de la mère et n'est donc pas encore un être humain. La femme ne le sent pas bouger et donc encore exister parce qu'elle n'a pas pu établir une relation avec lui. Plus tard, cette relation existera parce que le fœtus interagira avec la mère ou qu'elle aura vécu sa première échographie ou entendu battre son cœur. Il ne sera plus pour elle un simple organe annexe, mais un enfant à naître.

Quand pouvons-nous dire que nous n'existons plus

Cette approche éthique, insistant sur la capacité de relation, pose à mon avis un problème pour déterminer à quel moment se situe la mort. La mort coïncide-t-elle avec l'interruption de la vie consciente, donc la faculté de maintenir une quelconque relation ? Comment alors considérer un coma profond et durable ? Le corps fonctionne avec ou sans aide, mais la conscience semble avoir disparu. La faculté de relation semble avoir cessé.

Et pourtant il arrive que des personnes dans un profond coma se réveillent des mois ou des années plus tard. Il

arrive même, plus souvent que l'on pense, que des personnes présentent tous les signes d'une mort clinique et se réveillent subitement.

La mort ne semble pas être une frontière absolument définie.

Le début et la fin de l'être ne sont pas clairement délimités

Ces quelques réflexions sur l'avortement et la mort n'avaient pour but que d'attirer l'attention sur la délimitation problématique du début et de la fin de l'être. Dire que l'être commence à la naissance et finit à la mort est un raccourci très réducteur, une simplification qui ne rend pas compte du phénomène complexe de la vie.

L'être que je suis existe par mon corps et dans mon corps, mais le début de mon être ainsi que sa fin ne sont pas clairement et définitivement fixés.

Je ne suis pas que mon corps, mais mon corps fait partie de mon être. La personne que je suis n'est pas identique à mon corps. Mon être n'est pas que mon corps.

Nous le savons, nous le sentons au plus profond de nous :

L'être que je suis se dérobe à mon analyse rationaliste. Une approche spirituelle et intuitive peut m'ouvrir au mystère de l'être que je suis, un dynamisme vital en construction !

Je ne suis pas que mon corps, mais alors qui suis-je ?

Accepter que je ne sois pas que mes rôles sociaux



Quand on interroge le citoyen lambda, une personne publique, un « peuple » sur ce qui l'offusque le plus dans le comportement ou l'attitude des autres, un mot revient très souvent : l'hypocrisie ! Et je pense que vous partagez cet avis.

Une personne qui dissimule sa véritable personnalité et affecte, par intérêt ou pour se protéger, des opinions, des sentiments ou des qualités que nous croyons qu'elle ne possède pas vraiment nous irrite, voire nous énerve. Nous sentons qu'il y a quelque chose de faux en elle et cela biaise notre relation.

Nous sommes tous des hypocrites ... par nécessité !

Dès notre naissance, nous jouons tous plusieurs rôles dans la pièce de théâtre qu'est la vie. Nous sommes le fils ou la fille de ... nous sommes un enfant tranquille ou turbulent. Puis en grandissant, nous devenons étudiant ou apprenti, puis nous nous mettons en couple, nous mariant ou pas, devenons parents, salarié ou patron ...

Vivre, c'est inévitablement vivre en relation et donc nécessairement jouer un rôle, adopter un comportement appris pour se conformer à ce que les autres attendent de nous pour être acceptés et reconnus, voire aimés.

Ne pas adopter un comportement acceptable socialement nous met en marge. La société, même libre comme dans nos pays démocratiques, au travers de notre famille, de nos proches, de nos amis, de nos collègues, de nos chefs etc. attend de nous un comportement formaté socialement acceptable.

Cette attente sociale est insensible quand on remplit bien les rôles sociaux qui doivent nécessairement être les nôtres. Elle devient perceptible quand on s'écarte un tant soit peu de ce formatage, voire oppressante quand on prend des voies inhabituelles ou franchement asociales.

Lorsqu'en Suisse, il devint évident que le gouvernement fédéral devait avoir, enfin, en son sein au moins une femme, une candidate socialiste et syndicaliste arriva en pole position dans les sondages par la qualité de son engagement et ses compétences. Au prochain vote des chambres fédérales, elle allait être élue, c'était presque écrit d'avance. Mais voilà, ses adversaires politiques

mirent en avant un élément à leur yeux rédhibitoire : elle n'était pas mariée, mais vivait avec un homme en concubinage. C'était inacceptable qu'une femme vivant ainsi accède au plus haut niveau du pouvoir en Suisse. Elle ne fut pas élue.

Quelques années plus tard, une jeune et jolie conseillère fédérale pris le relais. Elle suscita beaucoup d'attention de la presse qui s'intéressa entre autres à sa vie privée. Elle était mariée, mais sans enfants et osa dire franchement qu'elle n'en souhaitait pas. Tout le monde en fit des gorges chaudes. A la législature suivante, elle ne fut pas réélue ... une première en Suisse pour une conseillère fédérale.

Dans notre société, même moderne, le statut social dit normal est d'être marié avec enfant(s). Ce statut est le plus protégé par la loi et la prévoyance, c'est le statut le plus répandu dans notre société. S'en écarter volontairement et l'afficher avec conviction, nous classifie dans une minorité.

Nous sommes tous des hypocrites par nécessité ! Sans nous en rendre compte, nous avons accepté le formatage des rôles sociaux que nous devons jouer pour vivre en société et être acceptés.

Ce jeu de rôles crée la complexité dans nos relations

Nous jouons nos rôles dans la pièce de théâtre qu'est notre vie en société et nous dissimilons, par intérêt ou par peur, ce que nous sentons être vraiment. Si nous jouons ces divers rôles avec conviction et sans recul, nous nous coupons de notre être profond et devenons hypocrites

sans le savoir. La distance entre ce que nous désirons vraiment, l'essentiel pour nous, devient de plus en plus grande avec ce que nous vivons quotidiennement. Le malaise s'installe et nous sommes frustrés.

La complexité s'installe dans nos relations. Tout devient compliqué : il y a ce dont on a envie et ce que nos rôles sociaux nous dictent. Nous rusons en permanence pour nous réaliser tout en négociant avec les obligations de nos rôles.

Il arrive parfois, que n'y tenant plus, nous entrons en crise et provoquons la mise à mort d'un rôle social qui ne nous convient plus, en divorçant par exemple, en changeant radicalement d'activité, en partant à l'étranger ... Nous pensons alors échapper à cette complexité en faisant un nouveau départ. Mais inévitablement, nous endossons d'autres rôles dans un autre contexte, rôles qui eux aussi peuvent nous frustrer et rendre notre vie compliquée.

S'identifier à ses rôles sociaux nous fait perdre le contact avec notre être

Entrer dans ce jeu de rôles est inévitable quand on vit en société et que l'on n'aspire pas à être un ermite dans sa caverne. Mais, est-il pour autant nécessaire de s'identifier à ses rôles ?

En d'autres termes, est-il nécessaire de vivre quotidiennement en pensant que nous ne sommes que les rôles que nous jouons dans la société.

JE SUIS un père ou une mère de famille irréprochable

JE SUIS un époux aimant et fidèle

JE SUIS un salarié modèle, un maçon, un fonctionnaire, un ingénieur, un banquier etc.

JE SUIS un patron qui respecte ses employés

JE SUIS un citoyen respectueux des lois

JE SUIS ce que mes rôles sociaux me disent d'être !

L'être que je suis **N'EST PAS** les rôles sociaux que j'ai accepté de vivre dans la pièce de théâtre de la vie en société !

Jouer ces rôles me donne des droits et des obligations, je peux chercher à changer de rôles pour vivre mieux et plus heureux mais je ne suis pas ces rôles.

L'être que je suis est autre !

Je deviens hypocrite en affectant d'être autre que je suis. En m'identifiant à mes rôles sociaux, je perds le contact avec mon être en me trahissant moi-même.

L'être que je suis existe au travers des rôles sociaux qu'il joue, mais il ne s'identifie pas avec eux.

Je ne suis pas que les rôles sociaux que je joue, mais alors qui suis-je ?

Accepter que je ne sois pas ce que je sais



Il y a quelques temps, j'ai suivi un cours de droit donné par un avocat. J'intervins à plusieurs reprises en posant des questions ou en faisant des remarques. A la pause, le prof vint vers moi et me demanda si j'étais juriste. « Non j'administre des sociétés et le droit que je connais, je l'ai appris tout seul ... par la pratique et la lecture » Malaise chez ce prof. Je lui dis alors qu'avant j'avais exploité une épicerie et qu'avant encore j'avais été diacre. Le malaise augmenta.

Pourquoi ? Parce que pour lui, l'identité d'un homme se définit par le métier et j'imagine ... encore plus par les diplômes et les connaissances acquises durant ses études.

Lui ... EST ... avocat. Moi ... il ne savait pas ce que j'étais !!!

Il n'arrivait pas à me mettre dans une petite boîte bien

étiquetée et ... surtout connue ... et reconnue. J'aime beaucoup ce genre de situations, je m'en amuse et j'en joue parfois.

Quand le savoir donne un statut

Il m'est arrivé, il y a quelques années, de m'inscrire à un séminaire d'une demi-journée ... fort coûteux ... sur le nouveau droit de la Srl. Du fait de mon activité de consultant en création d'entreprises ... et en particuliers de Srl, je me devais de me tenir au courant de ce changement important de loi qui allait entrer en vigueur dans quelques mois.

Magnifique accueil dans un cadre prestigieux, chacun avait son badge à son nom et recevait un beau classeur de documentation. Cela commençait bien. Le président de la séance présenta trois avocats de la place de Genève, des spécialistes du droit des sociétés. Super !

Très rapidement ... le temps étant compté, nous nous retrouvâmes dans des ateliers avec un des avocats, puis 20 minutes plus tard on changeait. Une belle mécanique bien huilée. Seul petit problème : le spécialiste avait 20 minutes pour passer 30 à 50 slides ... ne faisait que lire le texte sur l'écran, texte que j'avais dans mon classeur. Impossible de poser des questions pour mieux comprendre.

En un peu plus d'une heure, on me bombardait d'informations sans me donner la clé de compréhension pour les prioriser, les intégrer dans ma pratique.

Je ressentis alors deux choses ... au moment où je quittai cette honorable assemblée d'avocats, de chefs

d'entreprises, de cadres, de consultants se déplaçant avec un plaisir non dissimulé vers l'apéritif :

1. Moi qui pensais bien connaître le droit de la Srl par ma pratique, je n'y comprenais plus grand chose. Je repartais avec plus de questions que quand j'étais arrivé. J'avais la pénible impression de ne pas être à ma place ... de n'être pas grand-chose.

2. Tout le monde paraissait enchanté de la prestation de ces avocats. Je ne pouvais, pour ma part, m'empêcher de penser qu'une secrétaire sachant bien lire aurait tout aussi bien fait l'affaire.

Ces trois messieurs savaient et le montraient avec brio ... mais face à un sujet complexe ... ils n'ont pas su transmettre l'information essentielle, celle qui oriente un pratique, qui priorise ce qui est important et ce qui est accessoire. Ils focalisaient sur des finesses, des nouveautés du droit.

Pour moi, ils sont passés à côté de l'essentiel : me communiquer une information utilisable. Je m'empressai d'oublier tout cela.

L'être que je suis ne se réduit pas à ce que je sais

J'ai un diplôme de maturité fédérale, mais ce que j'y ai appris ne m'est pour ainsi dire plus d'aucune utilité ... si ce n'est de m'avoir appris à apprendre ... seul.

J'ai un diplôme de vente et de management, mais je ne suis plus ni vendeur, ni manager.

J'ai un diplôme de formation théologique et un diplôme

de diacre, mais je ne suis plus diacre.

Ce que je fais comme activité depuis plusieurs années n'a rien à voir avec les études que j'ai entreprises.

Je ne suis pas ce que j'ai appris. Je ne suis pas ce que je sais. Ce que je sais m'aide à être ... mais mon être n'est pas la somme des savoirs que j'ai accumulés.

Je ne suis pas ce que je sais, mais alors qui suis-je ?

Accepter que je ne sois pas que mon Moi



Le Moi n'est pas le centre de l'être que je suis

Le Moi est le centre organisateur de ma vie consciente. Il assure l'unité de la personne que je suis, une personne qui a conscience d'elle-même. Mais le Moi n'a pas conscience de tout ce que je suis, une grande partie de ma vie psychique m'échappe plus ou moins définitivement.

Certaines décisions ou comportements me semblent rationnels et fondés, alors qu'ils sont influencés par ces contenus psychiques inconscients qui œuvrent en arrière-plan de ma vie consciente. D'autres fois, je réagis d'une manière disproportionnée à un incident ou une parole et réalise que quelque chose de profondément enfoui en moi

a refait surface, une émotion, une souffrance ...

Souvent j'agis pour les autres en pensant que je suis un type bien, un altruiste. Mais en y regardant de plus près, je réalise que je ne suis pas aussi désintéressé que cela : je recherche de la reconnaissance pour me sentir exister et donner un sens à ma vie. Finalement, je peux même en arriver à me découvrir égoïste.

Une partie de mon être m'échappe et m'influence à mon corps défendant.

Je réalise que mon être ne s'identifie pas à mon Moi. Mon Moi fait partie de l'être que je suis, mais en moi il y a plus que mon Moi.

La difficulté à reconnaître que je ne sois pas que mon Moi

Après avoir découvert, au XVI^e siècle, que la terre et l'homme ne sont plus le centre de l'univers, puis au XVIII^e siècle que l'homme est un animal comme les autres, résultat d'un long processus évolutif, l'homme moderne avec Freud et C.G. Jung a découvert que son Moi conscient n'est pas identique au tout de son être. Ces trois découvertes que peu de personnes contestent correspondent à des décentrements successifs et ont profondément bouleversé notre manière de nous représenter notre monde et notre place en son sein.

Une remise en question radicale

La dernière, la mise en valeur d'une partie inconsciente dans notre psychisme qui influence et parfois manipule le Moi conscient est certainement le décentrement le plus radical qui soit et le plus difficile à admettre réellement.

On peut même parler d'une véritable résistance naturelle à cette prise en compte.

L'inconscient est un peu comme un trou noir dans l'Univers. Par sa nature même, on ne peut pas le voir, on ne peut que constater indirectement son existence par les effets que le trou noir, à la masse gigantesque, provoque sur les étoiles et les autres corps célestes. L'existence des trous noirs est une déduction rationnelle de comportements étranges de corps célestes.

De même l'inconscient est une réalité déduite de ses interférences sur la vie consciente. On peut parfois au travers de lapsus, d'actes manqués et plus facilement encore par les rêves qui nous ravissent ou nous bouleversent vraiment prendre conscience que notre vie psychique ne se réduit pas à notre vie consciente.

Il y a plus, il y a autre chose encore ... une sorte de continent inconnu dont nous entendons quelques échos lointains.

Il est intéressant de remarquer que le droit pénal prend en compte le fait qu'une personne puisse, dans certaines circonstances, ne pas être tenue pour responsable de certains actes, qu'en temps normal, elle n'aurait pas commis. On parle alors de folie passagère ou d'une émotion si puissante qu'elle a dominé le sujet si complètement que l'acte commis ne lui est pas imputé. Le droit prend donc en compte le fait que le Moi conscient et rationnel n'est pas la seule explication des actes d'un homme. Il y a quelque chose d'autre.

« Je » est un étranger

Il est particulièrement confortable et surtout rassurant pour nous de nous représenter comme un sujet humain en pleine possession de tous nos moyens, volonté libre, analyse rationnelle et capacité d'agir. Et pourtant ce n'est pas le cas. Nous sommes aliénés à une partie de notre être, aliéné dans le sens d'être étranger à une partie de notre vie psychique. Prendre vraiment en compte cette réalité ambiguë est une expérience bouleversante et suscite le plus souvent la peur. Nous continuons alors de vivre en nous identifiant à nos rôles sociaux et à notre Moi conscient.

En refusant notre profondeur, nous vivons alors à la surface de nous-mêmes. Nous devenons un mystère pour nous-mêmes. « Je » est un étranger.

Je ne suis pas que mon MOI, mais alors qui suis-je ?

Accepter de confronter mon ombre



Accepter que l'être que je suis ne soit pas identique à mes rôles sociaux et à mon Moi conscient m'amène à descendre sous la surface de mon être et à confronter mon ombre.

L'ombre est un concept élaboré par C.G. Jung, concept qui va nous être d'une grande utilité dans notre quête de la réalisation de soi.

« L'ombre est la personification de tout ce que le sujet refuse de reconnaître et d'admettre en lui. Se mêlent en elle les tendances refoulées du fait de la conscience morale, des choix qu'il a faits pour sa vie ou d'accéder à des circonstances de son existence, et les forces vitales les plus précieuses qui n'ont pas pu ou pas eu l'occasion d'accéder à la conscience » (Elizabeth Leblanc dans la psychanalyse jungienne).

La prise de conscience de cette projection est difficile

parce que tout simplement on a beaucoup de difficultés à admettre pleinement nos défauts. Notre Moi conscient a refoulé dans l'inconscient ce qui ne correspond pas à l'image sociale qu'il veut donner. Il a refoulé des événements, des pulsions, des désirs qui entrent en contradiction avec le Moi idéal.

Mais ces contenus souvent fortement chargés émotionnellement sont toujours présents et cherchent à venir à la surface.

On retrouve cette notion d'ombre dans la littérature ou le cinéma. Par exemple Dark Vador dans la saga Stars Wars qui personnifie le côté obscur de la Force, mais aussi dans "L'Etrange cas du Dr Jekyll et de Mr Hyde" où Mr Hyde, l'ombre du Dr Jekyll prend le dessus et le transforme en monstre.

"L'ombre peut être définie comme notre double inversé, celui ou celle que nous aurions pu être, mais que nous ne sommes pas. C'est notre face obscure, elle contient l'ensemble des traits de caractère qui n'ont pas pu se développer dans notre personnalité. Elle symbolise en quelque sorte notre frère jumeau opposé qui est caché dans les profondeurs de notre inconscient. » (Daniel Cordonier dans Le pouvoir du miroir).

L'ombre n'est pas seulement nos défauts cachés comme s'il y avait en chacun de nous un Mr Hyde qui sommeille. Notre ombre est aussi des potentialités très précieuses dont nous ne sommes pas conscients. L'ombre n'est donc pas seulement négative. C'est une réalité psychique ambiguë.

Nous projetons notre ombre sur les autres

Le problème avec l'ombre, c'est que naturellement nous la refusons ou nous l'ignorons parce que c'est dérangentant pour le Moi. Alors ces contenus inconscients ambigus, qui font partie de nous, sont projetés à l'extérieur de nous-mêmes sur des objets (rarement) ou des personnes (le plus souvent). Un autre personne dont l'apparence, les idées, le comportement, la situation dans la vie sont différents de nous va devenir le réceptacle des qualités de notre ombre.

Le rigorisme moral est souvent une projection de son ombre, en particulier dans le domaine sexuel. Il arrive souvent, par exemple, qu'une personne ouvertement homophobe projette sur l'autre, le gay ou la lesbienne, son propre penchant inconscient à l'homosexualité. Et que dire de prêtres pédophiles qui, tout en ayant passé à l'acte, réprouve ouvertement tout comportement sexuel à leurs yeux déviants.

La projection inconsciente de notre ombre sur les autres peut avoir des conséquences redoutables.

On retrouve très clairement cette projection de l'ombre dans toutes sortes de préjugés, d'idéologies, de stéréotypes où l'autre est stigmatisé parce que différent, le malade, le chômeur, l'étranger, l'homosexuel, le juif, l'arabe etc.

L'autre devient un ennemi ou un adversaire, alors qu'en réalité nous évitons de prendre conscience que c'est notre ombre qui fausse notre regard parce que nous refusons de lui accorder une existence dans notre vie psychique.

Cette projection de l'ombre peut même devenir collective et entraîner un pays tout entier dans la barbarie. Il suffit de penser aux divers génocides, celui des juifs par les nazis durant la seconde guerre mondiale, des arméniens par les ottomans, des tutsis par des hutus au Rwanda, ou des bosniaques par des serbes de Bosnie. L'autre est stigmatisé comme sous-homme et détruit. La projection de l'ombre n'explique pas tout bien sûr, mais elle éclaire un processus tant individuel que collectif.

Accepter la confrontation avec notre ombre

L'ombre n'est pas seulement le négatif en nous, voire le pire, mais aussi des potentialités, des ressources inconscientes, des aspects positifs de notre personnalité. Prendre conscience que je ne suis pas que mon corps, que je ne suis pas que mes rôles sociaux, que je ne suis pas que mon Moi conscient m'ouvre à une nouvelle perspective que Jung appelle la dialectique du Moi et de l'inconscient, une sorte de dialogue, de relation entre le Moi et l'inconscient qui passe par la reconnaissance de l'ombre et sa mise à jour progressive dans la conscience.

Il s'agit en fait d'un processus lent et souvent difficile qui permet au Moi d'étendre son champ de conscience et d'évoluer vers la réalisation de soi.

Évoluer vers le simple c'est se confronter à cette complexité en moi, à mon ombre, à mon inconscient. C'est accepter ce que je suis vraiment, un être ambigu traversé de contradictions et devenir ainsi plus authentique.

Me confronter à mon ombre, cette sorte de double en moi, me permet de réconcilier les contraires, d'unifier les opposés et de progresser vers la réalisation de soi.

L'être authentique est un diamant brut à tailler



Découvrir un diamant doit être une expérience extraordinaire. Il était là depuis des millénaires, enfoui sous terre caché au regard de tous et voilà qu'en creusant la terre, je le découvre. Son apparence est plutôt rebutante : sa forme n'est pas régulière, de la roche brute l'emprisonne, il ne brille pas. Bref, ce diamant brut n'est pas beau et n'a rien pour plaire. Mais est-ce vraiment un diamant ?

Après avoir été taillé et poli, ce diamant brut est transformé par un travail difficile et long en une pierre scintillante d'une beauté stupéfiante. La multitude de ses facettes réfléchit la lumière. Ce diamant donne l'impression qu'il est devenu source de lumière. Le diamant brut est devenu un diamant scintillant de mille

feux !

C'est bien sûr une image, mais c'est une image qui me parle de l'essentiel, de la réalisation de soi, le but du développement personnel et surtout de la vie en moi.

L'être que je suis n'a pas sa source en lui-même

Mon être et ma vie m'ont été donnés ou plutôt prêtés. J'ai été jeté dans le monde et je peux en être retiré à tout instant. Je ne suis que de passage. Je me découvre libre et fini d'où cette angoisse qui m'étreint.

Je sais, même si je me le cache en me distrayant, que je vais mourir. Mon être aspire à l'infini et sent parfois qu'il fait partie de cet infini et pourtant il sait qu'en tant qu'être fini il doit mourir.

Quand j'ai été jeté dans le monde, l'être que je suis est une réalité que je dois découvrir

A ma naissance, mon être ressemble à ce diamant brut. Il a été donné, il est le fruit de la vie comme le diamant est le fruit de la terre, il est précieux mais il est brut. Sa grande valeur m'est cachée comme elle est cachée aux autres. Je dois la découvrir.

C'est le but de mon passage : transformer ce diamant brut en un diamant taillé et poli qui scintille et semble être source de lumière pour moi et les autres.

L'être que je suis se sent vulnérable et cherche à l'extérieur la sécurité

Jeté dans un monde qu'il n'a pas choisi, mon être fait l'expérience, parfois douloureuse, de sa vulnérabilité

naturelle. Un sentiment d'insécurité l'étreint. Ce monde semble fait pour lui, il y trouve tout ce qu'il faut pour vivre avec d'autres êtres qui l'aident à se construire, mais il fait aussi l'expérience de la « douce indifférence du monde » (Albert Camus dans l'Etranger).

Pour compenser cette vulnérabilité et se défendre contre cette insécurité, mon être cherche à conquérir ce monde et ces êtres. Ce vide qu'il ressent le pousse à le remplir d'objets, de relations, de connaissances. Il veut se sentir plein pour éprouver la sécurité et se cacher à lui-même, qu'un jour, il devra quitter tout cela et mourir.

L'être que je suis se cuirasse et cherche à l'extérieur de lui-même la sécurité en prenant et en donnant le moins possible. Parfois il devient prédateur et cherche à absorber en lui le monde et les êtres. Le diamant brut devient encore plus brut par l'apport de choses superficielles qui le prive d'un bien essentiel : découvrir son être véritable !

Mon être révèle son authenticité par le désencombrement

Avec les années et les expériences que la vie me fait vivre, je découvre que la sécurité que je cherche n'est pas à l'extérieur mais à la source de mon être. Mon être se transforme, ce qui est extérieur prend sa véritable place, à la périphérie de mon être, et mon être peut se manifester à l'extérieur. Le diamant brut est devenu un véritable diamant, source de lumière.

Bouleversante révélation ! Mais révélation douloureuse aussi. La vie se charge de me rappeler ma fragilité et ma finitude. J'éprouve des pertes. Je perds des biens, des

proches, des relations, je découvre que certaines de mes connaissances sont devenues obsolètes. Je me sens perdu et l'insécurité augmente. Certaines de ces pertes provoquent des crises et me conduisent à dépression, à la perte du sens. Tout ce que j'ai voulu accumuler, mes biens, mes relations, mes connaissances pour me remplir et me sentir en sécurité finalement me laissent encore plus vide et désemparé.

Alors, je peux décider de recommencer et de reconquérir ce que j'ai perdu pour me remplir à nouveau ou m'arrêter, prendre du recul et me poser la vraie question : est-ce cela la vie, la vraie vie ? M'encombrer ? Et si justement, ce n'était pas l'inverse ? Me désencombrer pour que le diamant brut que je suis encore devienne un diamant étincelant.

Pour le diamant brut, ce désencombrement est un véritable dépouillement. L'artisan, quand il a la pierre entre les mains, voit déjà le diamant qu'il pourra en retirer. Mais pour faire surgir ce diamant, il devra le tailler, le désencombrer de toute cette matière inutile qui devient des déchets précieux. Mais la transformation du diamant brut en un magnifique diamant est à ce prix !

La transformation de mon être a aussi un prix élevé !

Non seulement me désencombrer matériellement, me détacher mentalement et psychologiquement de tout ce qui m'encombre, ce qui n'est qu'une étape préalable, mais surtout me confronter à ma finitude et à ma vulnérabilité en les acceptant ce qui a pour effet de devenir plus authentique. Je dois aussi renoncer à m'identifier à mon

corps, à mes rôles sociaux et à mon Moi, me confronter à mon ombre.

Désencombré de tout ce qui n'est plus ni essentiel, ni nécessaire, je vais évoluer vers le simple, quitter le paraître pour l'être, la quantité pour la qualité et devenir un être humain naturel et authentique, unifié et simple. L'être que je suis s'est transformé et s'est réalisé.

Ces divers désencombrements et dépouillements lui ont donné la vie, la vraie.

La vie qui traverse l'être que je suis a atteint son but : me faire évoluer vers la vie spirituelle, la réalisation de soi. Je suis devenu authentique.

3 - Vivre à partir de mon centre



Trouver le centre de gravité entre le futile et l'essentiel

Quand j'ai fait mon armée à 20 ans, j'entendis pour la première fois cette expression « celui-là, c'est une hélice ». J'ai bien senti que c'était en mauvaise part, en fait un jugement négatif. Je réfléchis à ce que « celui-là » faisait et comment il le faisait. Je compris alors.

De même qu'un ventilateur posé sur la table, il faisait beaucoup de vent et de bruit, mais en fait, il n'avancait pas ! Cela m'est resté.

Pour ma part, il m'est arrivé, durant certaines périodes de ma vie d'être une hélice. Je faisais beaucoup de choses à la fois, je me lançais dans plein de projets. J'avais

l'impression d'être très actif, même efficace ... mais finalement, les choses ne se passaient pas comme je l'avais espéré ... je découvrais alors que je n'avais pas avancé ... vraiment, voire je m'étais embarqué dans une affaire qui se retournait contre moi ... et me faisait finalement reculer. Rien de plus frustrant. J'étais actif, je pensais être utile, mais j'étais malheureux.

Avec le recul, je compris.

J'avais confondu le futile, l'utile, le nécessaire, l'essentiel et ... l'Ultime.

Durant des années, j'ai cru

que le futile était utile, que l'utile était nécessaire,

que le nécessaire était essentiel, et que ... l'essentiel était l'Ultime.

Une sorte de déséquilibre provoqué par un centre de gravité mal situé

J'étais comme un bateau dont le centre de gravité est trop haut ... à cause de ses superstructures. Il tangué à la moindre vague, il se couche dès que la brise se lève. Quand une tempête approche, la peur envahit l'équipage.

J'ai appris à diminuer l'ampleur des superstructures, à identifier le futile ... sans forcément m'en passer ... à mieux discerner ce qui est essentiel. Mon centre de gravité baissa ... se rapprochant du fond. Je découvris qu'au-delà de l'essentiel pour moi ... il y avait l'Ultime qui était là avant que je m'en préoccupe.

Le bateau de ma vie devint plus stable, moins sensible aux vagues et au vent. Mon bateau est apparemment

moins beau, moins clinquant et fringant, mais il est devenu plus sécurisant, mieux manœuvrable, plus sûr.

La sécurité n'est pas extérieure à nous-mêmes, elle est une ressource que nous trouvons dans notre profondeur.

Si le centre de gravité de notre vie est :

... dans le futile ... alors, pour notre plaisir et notre bonheur, nous sommes dépendants des autres, des choses, des événements ... nous sommes devenus des esclaves,

... dans l'utile ... alors notre vie s'attriste et s'assombrit ... nous sommes devenus les comptables de notre existence et souvent ... nous sommes dans le rouge,

... dans le nécessaire ... alors nous faisons de notre vie une grande course épuisante pour faire face à nos obligations ... nous sommes devenus ce que les autres attendent de nous,

... dans l'essentiel ... alors notre vie devient passionnante, même si notre quotidien reste très ordinaire ... nous sommes devenus plus libres,

... dans l'ultime ... alors la joie commence à sourdre ... en nous ouvrant à ce qui est au-delà de nous mais est en nous ... nous sommes devenus plus authentiques.

Il ne s'agit pas de se passer de tout, de se priver ... mais ... il faut parfois se détacher ... dans sa tête et dans son cœur ... pour que son centre de gravité devienne plus profond ... et que notre vie soit plus équilibrée, plus satisfaisante, plus authentique.

Le futile laisse échapper mon être



Depuis mon adolescence, j'aime les dictionnaires. Cet attrait me vient de la découverte du dictionnaire Littré dans la bibliothèque de mon beau-père, 4 gros volumes noirs. Ils sont maintenant dans mon bureau. Ce sont les seuls objets qui me restent de lui.

Je le parcours finalement davantage pour comprendre le sens des mots, leur étymologie, leur usage que pour rendre « orthodoxe » mes textes. Ma curiosité ressemble à celle du petit garçon, dans la cour de récréation, qui soulève la jupe des filles pour voir leur culotte. C'est excitant.

Voici ce que dit le Littré : Futile, qui est de peu de conséquence, de peu de valeur. Rien de bien éclairant ! par contre son étymologie est lumineuse : Futile vient du latin « futilis » : qui laisse échapper. On peut par exemple parler d'un vase futile ... qui laisse échapper son contenu. Et voilà j'ai trouvé ma métaphore pour comprendre, voir

ce qu'il y a dessous.

« Je consomme donc je suis »

Dans notre société moderne, le cogito de Descartes « Je pense donc je suis » a été remplacé par « Je consomme donc je suis ». Quel glissement vertigineux !

Le problème n'est pas de consommer. Nous avons tous besoin ... et c'est nécessaire ... de manger, de boire, de nous habiller etc. Pour répondre à ces besoins primaires, nous nous devons de consommer des produits, d'employer des choses qui se détruisent par l'usage. C'est naturel.

Mais nous avons d'autres besoins moins primaires, des besoins sociaux tels que l'appartenance, être accepté, avoir un statut, mais aussi des besoins supérieurs tels qu'être reconnu, estimé, de comprendre, de créer, d'accomplir, de s'exprimer, de se réaliser.

Là aussi, pour répondre à ces besoins ... nous consommons ... des objets, des biens, des choses matérielles et immatérielles ... nous remplissons le vase de notre existence ... nous le parons à l'extérieur pour qu'il ait belle apparence ... nous croyons ainsi être plus ... être mieux.

Tout dans notre société nous pousse à croire qu'en consommant nous serons quelqu'un ... une personnalité. Au-delà des biens nécessaires, le futile a envahi notre existence.

Le futile est non seulement devenu utile, mais nécessaire, voire essentiel pour avoir une vie meilleure, une vie plus conforme à nos désirs, une vie plus heureuse.

Mais voilà, dans ce vase, paré et encombré, l'être n'a plus de place ... il a fui ... il s'est échappé !

Nous sommes devenus ce que nous possédons ... ou croyons posséder.

L'être que je suis est enfoui sous le futile qui ... m'est devenu essentiel.

Le futile me rend esclave

Si je remplis le vase de mon existence avec des choses futiles en croyant que celles-ci me sont indispensables, nécessaires, voire essentielles pour que j'existe, alors, pour mon plaisir et mon bonheur, je suis dépendant des autres, des choses, des événements ... je suis devenu un esclave qui a donné sa liberté aux choses ... un esclave volontaire peut-être, mais un esclave qui a transféré son centre intime aux autres et aux choses pour exister.

Je suis devenu un être superficiel ... un être qui vit à la surface de lui-même ... qui s'identifie à son apparence, à ses rôles sociaux, à ce qu'il possède, à ses objets qui le distinguent ou le rendent comme les autres ...

« Je » est un autre ... Je suis aliéné à moi-même ... Je me suis perdu en route.

L'utile rigidifie mon être



Utile du latin « utilis » qui lui-même vient de « uti » : se servir. La définition devient alors : qui sert à quelque chose ... ou mieux encore: qui me sert à quelque chose.

Cette chose est utile dans la mesure où elle me sert ... me procure un avantage. Je l'utilise parce que je sais d'avance qu'elle va me servir. Cette chose devient mon instrument pour atteindre un but.

Dans l'utile, il y a une prévision d'un avantage pour moi en vue d'un but que je poursuis ... la satisfaction d'un besoin ou d'une envie, ou le plaisir ou l'absence de douleur (l'hédonisme), le bonheur (l'eudémonisme). Pour atteindre ce but, j'instrumentalise une chose ... ou quelqu'un !

Dans ce dernier cas, l'autre n'est plus un sujet, une personne ... il est devenu une « chose » ... qui m'est utile pour atteindre mon plaisir ou mon bonheur.

L'utile s'est perverti en prédation de l'autre.

L'ascèse de l'utile

Il existe une sorte d'ascèse de l'utile ... une pratique, un exercice qui tend à ne faire, à ne dire, à ne penser que ce qui est utile pour soi et/ou pour les autres. Cette ascèse de l'utile n'est pas forcément égoïste, orientée vers l'utilité pour **MOI**, mais peut aussi être ... et l'est souvent ... altruiste, orientée vers **TOI**.

Le centre de gravité de notre existence est alors dans la recherche de l'utile.

Nous sommes devenus le comptable de notre vie ... mieux l'économe de notre existence quotidienne, le bon gestionnaire. Nous calculons sans cesse pour optimiser notre existence.

Nous avons une sorte de balance intérieure avec d'un côté le plateau « coûts » en ressources financières, temps, effort et de l'autre côté « avantages » retirés comme une économie d'argent, de temps, d'effort ou un gain comme le plaisir. Nous sommes devenus un comptable avec une colonne « profits » et une autre « pertes », un gestionnaire qui cherche à dégager un bénéfice pour lui ou/et pour les autres.

Nous sommes bien ancrés dans la réalité, le concret. Nous sommes devenus des commerçants du réel ... en fait, des capitalistes de notre existence ... qui cherchent le profit.

Mais il y a un hic ! Notre être n'est pas une entreprise qui doit équilibrer ses charges et son chiffre d'affaire, qui doit faire du bénéfice ... pour continuer d'exister ... sur le marché de la vie !

Quand la quête de l'utile nous domine, notre vie s'assombrit

Si le centre de gravité de notre temps, de nos efforts, de nos ressources est dépensé pour de l'utile ... nous ressemblons alors à une machine ... utile.

Une machine est conçue pour produire plus, pour augmenter la productivité et ainsi gagner davantage d'argent. Elle fonctionne ... elle remplit une fonction.

Si notre vie, par cette ascèse de l'utile, fonctionne, remplit des fonctions et n'est préoccupée que d'être utile, alors notre existence s'assombrit, s'attriste, devient insatisfaisante. Du matin au soir, nous fonctionnons, nous rentabilisons notre temps ... nous sommes une machine à produire de l'utile ... mais notre vie s'étiole parce que nous ne sommes pas une machine ou une entreprise ... nous sommes un être vivant, une personne qui a de l'être, un être qui est poussé de l'intérieur à se réaliser, s'accomplir.

As-tu des doutes ? Alors pense à ces périodes de ta vie où tu as été malade ou accidenté ... peut-être as-tu été au chômage ... quelle sensation avais-tu ? N'est-ce pas celle de n'être plus utile ? Cette sensation peut être douloureuse ... plus ton centre de gravité est dans l'utile ... plus un tel arrêt ... dans ton utilité pour toi et les autres est pénible. Cela peut même te conduire à la dépression. Tu te sens en marge, à côté de la vraie vie ... tu te sens inutile.

Ton être ne se réduit pas à être utile ... plus ou moins. Ton être est un diamant, qu'il soit fixé à une bague ou à un outil ou encore sous terre, parce que tu ne l'as pas encore découvert, sa valeur ne dépend pas de l'usage que

l'on en fait, de son ... utilité.

L'être que tu es ... est infiniment précieux, sa valeur ne dépend pas de son utilité. Il est ... tout simplement !

Il faut juste le découvrir ... et l'accepter !

Le nécessaire opprime l'être



Il est des choses dans notre vie qui sont nécessaires, pressantes, inévitables, inéluctables, impérieuses ... indispensables. Sans elles, notre existence physique s'arrête, nous mourons.

L'air que nous respirons en fait partie. Après avoir été connecté à notre mère dans son ventre, nous sommes connectés au monde, à son atmosphère depuis notre premier souffle quand le cordon ombilical a été coupé. En aspirant notre première bouffée d'air, nous sommes venus au monde ... nous avons commencé à exister. Et depuis lors, nous avons un besoin impérieux de respirer. Sans air durant 2 ou 3 minutes, nous cessons de vivre.

Cette nécessité vitale nous rend dépendant de quelque chose qui n'est pas nous ... nous sommes contingents ... nous sommes susceptibles d'être ou de ne plus être, de vivre ou de mourir, d'exister ou de ne plus exister.

Nous n'avons pas l'aséité. Nous ne tirons pas notre être de nous, nous sommes ce que nous avons reçu ... et cela peut nous être retiré. Notre existence est contingente et non nécessaire.

Le contingent est l'antonyme (le contraire) de nécessaire.

Plus quelque chose nous est nécessaire, plus nous sommes contingents, plus nous sommes dépendants, à la merci de ...

Quand le futile et l'utile deviennent nécessaires

Respirer, manger, boire, dormir, évacuer les déchets de notre corps sont des besoins nécessaires. Si nous ne les satisfaisons pas, nous mourrons ... plus ou moins vite. Nous sommes obligés, par nécessité vitale, de les satisfaire.

Mais il existe en nous d'autres nécessités ... que nous jugeons nécessaires :

J'ai besoin d'un travail pour vivre = gagner ma vie (sic !) pour payer mes factures et tout ce dont j'ai besoin ... et envie pour moi et mes proches. Vivre devient alors synonyme de gagner de l'argent ... étrange expression.

J'ai besoin d'une voiture pour me déplacer ... mais est-ce nécessaire d'avoir un véhicule 4X4 de 2 tonnes quand j'habite en ville ou une limousine allemande de 250 chevaux ?

J'ai besoin d'habits pour me vêtir ... mais est-ce nécessaire de choisir des marques tendances et suivre la mode pour être dans le coup ?

J'ai besoin d'une maison ou d'un appartement pour moi et ma famille ... mais est-ce nécessaire qu'elle coûte 1.5 million avec une piscine ?

J'ai besoin ...

C'est affaire de goût personnel, de moyens ... mais surtout de désir, d'envie.

Il y a ce dont j'ai besoin par nécessité ... et ce dont j'ai envie parce que cela suscite le désir en moi.

Rien à redire. Il ne s'agit pas de tomber dans un ascétisme de mauvais aloi ... sentant le retour en arrière et la culpabilisation.

Il faut juste rester ou redevenir capable de discerner ce qui est futile, utile et nécessaire ... pour moi.

J'ai besoin d'un ordinateur pour mon travail ... en particulier pour écrire ce texte. J'ai fait monter un PC avec les meilleurs composants du marché, le rack est design avec un gros ventilateur dessus. Pour moi il est même beau. Ses capacités dépassent très largement ce dont j'ai vraiment besoin. Je me suis fait plaisir et je ne le regrette pas.

Mais pour autant, je reste lucide : je n'avais pas besoin de cet ordinateur-là ! Dans cet achat ... coûteux, il y a 20 % de nécessaire, 10% d'utile et 70% de futile. Cela me fait plaisir de l'avoir ... mais si on me le volait, je n'en serais pas plus chagriné que cela ... ce n'était qu'un ordinateur ... surdimensionné. Ce n'est qu'un objet, une chose.

La valeur de la personne que je suis ne dépend pas de cette chose que je la considère comme futile, utile ou

nécessaire.

Le problème survient quand nous n'arrivons plus à discerner ce qui est vraiment futile, utile, nécessaire et essentiel. Nous avons alors tendance à considérer que le futile et l'utile nous sont nécessaires comme l'air que nous respirons. Nous en avons besoin ... ou plutôt nous croyons que nous en avons besoin.

Notre centre de gravité est à la surface de notre être, dans les choses que nous avons ou voulons avoir ... nous y sommes attachés comme à notre vie ... si ou quand nous les perdons ... nous avons le sentiment que l'on nous a enlevé une partie de notre être.

Nous nous estimons à la valeur des choses que nous possédons. Quand certaines nous sont retirées, nous croyons que notre valeur diminue, notre estime de soi baisse.

Quand le nécessaire nous opprime

Mais il y a un autre versant à ces choses que nous estimons nécessaires.

Je dois gagner ma vie ... une autre expression étonnante ... comme si la valeur de ma vie était calculée par ma capacité à avoir un revenu. Pour moi c'est tout simplement imbécile !

- Je dois satisfaire mon employeur ou mes clients
- Je dois subvenir aux besoins de ma famille
- Je dois payer mes impôts
- Je dois tenir ma place dans cette société et répondre aux attentes d'une multitude de personnes
- Je dois faire un certain nombre d'actions nécessaires

... pour que les autres m'acceptent ou ne me fassent pas du tort. J'ai donc des obligations ... nécessaires.

Quand ces obligations, ces nécessités augmentent en nombre ou/et en intensité, je suis obligé de courir sans cesse, de me stresser pour y faire face. Ma vie peut alors devenir pesante, mon être est opprimé par le poids de mes obligations. Le burnout est à la porte.

Alors je me jette dans la distraction et le futile ... c'est ma manière de compenser ... de lutter contre la dépression qui guette.

Parfois j'envoie tout promener, je quitte mon employeur, mon conjoint, mon pays ... pour retrouver d'autres obligations, d'autres nécessités ailleurs et avec d'autres.

Quand le futile et l'utile nous sont nécessaires, notre être s'échappe et nous échappe. Nous vivons à la surface de nous-mêmes.

Quand le nécessaire nous oblige par trop, notre être est opprimé, il s'aliène à lui-même, il devient autre ... celui que les autres veulent que nous soyons. Nous vivons en dehors de nous-mêmes.

Le centre de gravité de notre être n'est pas au centre ... mais à la surface ou en dehors de notre être. Il est impossible que nous nous accomplissions. Nous sommes en train de manquer le but : la réalisation de soi.

L'essentiel réalise l'être



Si je devais d'un seul mot qualifier ce qui fait notre vie d'homme et de femme dans notre monde occidental, pas de doute c'est le mot TROP qui me vient spontanément à l'esprit :

TROP de possessions

TROP d'objets inutiles

TROP d'activités

TROP de distractions

TROP de travail

TROP de stress

TROP de soucis

TROP de connaissances disparates et non intégrées

TROP de questions

TROP de relations toxiques ou non gratifiantes

TROP de superficialité

TROP de lois et de règlements

TROP de choses futiles

TROP de choses utiles

TROP de choses nécessaires

TROP de contraintes liées à tous ces TROP

TROP de dispersion

En fait, TROP de tout et de n'importe quoi !

A ce **TROP** est associé inévitablement l'expression **PAS ASSEZ !**

PAS ASSEZ de satisfaction

PAS ASSEZ de désir

PAS ASSEZ de bonheur

PAS ASSEZ de temps

PAS ASSEZ d'amour

PAS ASSEZ d'attention

PAS ASSEZ de fraternité

PAS ASSEZ de confiance

PAS ASSEZ de liberté

PAS ASSEZ de naturel, d'authenticité

PAS ASSEZ de réponses

PAS ASSEZ de concentration

En fait, **PAS ASSEZ** de l'essentiel !

L'essentiel est lié à l'être ... pas à ce que nous possédons

Le mot « essentiel » vient du latin « essentialis » qui signifie: « qui a trait à l'essence » (vers 1200). Par la suite, son sens évolue en « caractéristique, constitutif » (au XVIe siècle), puis « ce qui est absolument nécessaire, le plus important ».

Ce glissement de sens est intéressant.

Essentiel est d'abord en lien avec notre qualité d'être humain, notre essence (une notion très métaphysique à la base, on dirait aujourd'hui ontologique) ... puis il évolue vers ce qui est nécessaire et important pour que notre être continue d'être et d'exister. Il y a une sorte de mise à distance de ce qui est essentiel d'avec mon être.

Essentiel a perdu sa puissance d'évocation et sa profondeur ... pour devenir des choses qui me sont nécessaires ... tellement nécessaires qu'elles me sont devenues essentielles.

Poussé à l'extrême, cet essentiel-là encombre mon être.

Les choses ... aussi élevées soient-elles ... prennent le pas sur l'être. L'essentiel a été ramené, réduit au nécessaire ... il a perdu sa profondeur.

L'essentiel est lié à l'accomplissement de l'être, à la réalisation de soi

Si l'on revient au sens premier d'essentiel ... à l'essentiel de l'essentiel ... on descend dans la profondeur ... on touche au centre de l'être ... ce centre de gravité intérieur

qui me permet de discerner, de distinguer le futile de l'utile, le nécessaire de l'essentiel.

Alors, tout devient plus clair. Chaque chose prend sa place : le futile et l'utile à l'extérieur de mon être ; le nécessaire n'opprime plus l'être, l'essentiel le réalise, l'accomplit et le libère.

Le futile, l'utile, le nécessaire n'ont pas disparu de mon existence ... mais ils ne sont plus le centre vital, ils sont à la périphérie ... à leur place.

Le centre de gravité de mon être est devenu plus profond, l'être que je suis est plus équilibré, pacifié ... les opposés s'unissent ... l'être s'individualise sans s'opposer aux autres, l'être se réalise ... l'être est authentique

Je suis rendu ... alors ... capable de m'ouvrir à l'Ultime.

4 - Les nouveaux droits de l'authenticité

Je me donne le droit de ne pas être parfait

Depuis notre petite enfance, nous sommes conditionnés par nos parents, nos proches, nos professeurs, les adultes que nous côtoyons. Ils ont tous des attentes envers nous, même si elles ne sont pas formulées : soit un bon fils, une bonne fille, un bon élève, un bon employé, un bon citoyen, un bon mari, une bonne épouse, un bon père, une bonne mère etc...

En un mot soit parfait !

Cette attente sociale nous amène à endosser des rôles sociaux stéréotypés avec leurs droits et leurs devoirs, dont « fait tout ce que tu peux pour être parfait et excellent sinon ... ! » Sinon quoi ? Sinon, tu seras moins apprécié, tu seras mis en marge, on t'aimera moins ... Poussé par cette peur de l'abandon ou de l'indifférence, on s'exécute et on fait tout pour répondre à ces attentes sociales ... jusqu'au burn out et à la dépression.

Devenir plus authentique, c'est refuser le diktat de ces rôles sociaux. Ce n'est pas tuer ces rôles, c'est les prendre pour ce qu'ils sont : un rôle à jouer dans la pièce de théâtre de la vie, un rôle que je peux respecter ... si je le désire ... sans me laisser tyranniser.

J'ai le droit de ne pas être parfait. J'ai le droit de ne pas répondre parfaitement à toutes les attentes que l'on a sur moi. J'ai le droit de ne pas toujours jouer le jeu ou de

changer ses règles.

Je me donne le droit de ne pas être parfait :

En fait, j'ai le droit d'être authentique !

Je me donne le droit de me tromper

J'ai le droit de faire des choix personnels et de me tromper. Personne n'a le droit de me priver de cette liberté.

C'est en me trompant que j'apprends comment progresser.

Même si j'ai fait une erreur ou une faute grave, j'ai le droit m'autoriser à prendre un nouveau départ. Seule la mort est définitive.

L'important n'est pas de se tromper ou pas, c'est de vivre une vie qui a du sens pour moi. Ce sens surgit par mes choix même si par la suite, je réalise que je me suis trompé.

La vie s'est développée sur terre par ce processus essais-échecs-réussites. De nouvelles formes de vies foisonnantes n'ont pas pu s'adapter et ont disparu, mais d'autres après de nombreux essais se sont pleinement développées.

La vie est faite d'essais et d'erreurs, pourquoi en serait-il autrement pour ma vie personnelle ?

J'ai le droit de faire mes propres choix et de me tromper.

J'ai le droit de faire toutes sortes d'expériences, mêmes si certaines se révèlent être une erreur.

Je me donne le droit de me tromper :

En fait, j'ai le droit d'être authentique !

Je me donne le droit d'être différent

Les attentes sociales nous incitent doucement ... mais fermement ... à rejoindre sagement les petites boîtes prévues pour les gens dits normaux : être marié, avoir des enfants, être hétérosexuel, être locataire, être salarié etc.

L'instinct grégaire et le besoin d'être conforme et normal sont très forts en nous.

Dans mes choix de vie, j'ai le droit d'être différent, de me sentir à l'étroit dans ces petites boîtes sociales dites normales.

J'ai le droit de ne pas être sur l'autoroute avec la foule ... mais de choisir mon propre chemin ... même si je dois le créer de mes propres mains.

J'ai le droit de vivre autrement.

Je respecte les règles impératives de la vie en société ... pour être tranquille, mais pour le reste je choisis la liberté individuelle et ne me laisse pas imposer des règles superfétatoires pour me conformer.

J'ai le droit d'être différent ou de faire les choses à ma manière et d'en être fier. Je choisis d'être libre tout en respectant les autres.

Je me donne le droit d'être différent :

En fait, j'ai le droit d'être authentique !

Je me donne le droit d'exprimer ce que je ressens

Je suis un être rempli de besoins, d'envies et d'émotions.

Vivre ce n'est pas seulement travailler, gagner sa vie et se distraire en attendant la mort !

Vivre c'est aussi ressentir la vie palpiter en moi, éprouver le désir, l'envie et exprimer ce que je ressens, mes émotions.

M'autocensurer et ainsi m'interdire, parce que cela n'est pas convenable ou politiquement correct, ce qui est important pour moi, ce n'est pas vivre mais commencer déjà à mourir !

J'existe et je vis en relation. Les autres peuvent répondre à mes envies et mes besoins comme moi aussi je peux répondre aux leurs. Mais comment le sauront-ils si je n'ose pas le leur exprimer simplement et sans détour.

J'ai le droit de prendre le risque de m'exposer et d'exprimer mes envies, mes besoins et mes émotions.

Je me donne le droit d'exprimer ce que je ressens :

J'ai le droit d'être authentique !

Je me donne le droit de dire ce que je pense

Vivre en société, c'est accepter sans le savoir une sorte de contrat social fait de droits et d'obligations. Je ne peux pas faire ce que je veux quand je veux.

Je cède une partie de ma liberté à l'intérêt commun en échange de protection et de sécurité. Mais cela ne signifie pas pour autant devenir un gentil petit mouton qui accepte tout.

J'ai le droit de dire ouvertement, sans blesser inutilement l'autre, ce que je pense et ce qui est important pour moi.

J'ai le droit de pas être d'accord et de le dire. J'ai le droit d'exister et de le manifester.

J'ai le droit de dire ce que je pense même si je ne suis pas compris, même si l'autre n'est pas d'accord.

Je me donne le droit de dire ce que je pense :

En fait, j'ai le droit d'être authentique !

Je me donne le droit de dire non

Face aux attentes mêmes légitimes de mes proches, de mes amis, de mes collègues, de mon employeur ... je me donne le droit de dire parfois non et ainsi de ne pas les satisfaire.

Dire non ne signifie pas couper la relation et c'est souvent ma grande peur, celle qui tacitement me pousse à dire oui à tout ou presque jusqu'au moment où n'y tenant plus je commence à dire non à tout et romps la relation.

J'ai le droit de dire non et ainsi mécontenter certains. J'ai le droit de mettre des limites à ce que je suis d'accord d'accepter.

Je me donne le droit de dire non :

En fait, j'ai le droit d'être authentique !

Je me donne le droit d'être naturel et spontané

On a souvent eu dans le passé et encore aujourd'hui une vision romantique de la nature et de la vie. Tout serait en harmonie, en équilibre favorisant ainsi le développement de la vie.

Dans nos pays occidentaux, la nature est domptée, canalisée, mise en coupe réglée. Les champs sont cultivés et bien délimités, les forêts dégagées des troncs et des branches tombées à terre, tout ou presque est propre en ordre. Mais ces espaces sont peu habités par la vie qui ne peut pas s'y développer.

Lorsqu'un tempête ravage un forêt, c'est une catastrophe pour les propriétaires qui s'empressent de tout nettoyer laissant après leur passage des espaces presque vides où la vie ne se développe que très lentement.

Quand on voit des espaces vraiment naturels, champs, forêts, jungles, deux choses dominant, le désordre et la pourriture.

C'est le grand cycle de la vie : la vie surgit du désordre et de la pourriture !

Dans ces espaces, la vie sous toutes ses formes foisonne, se développe, envahit chaque centimètre. Les espèces luttent entre elles pour survivre. Il n'y a rien d'harmonieux, de propre en ordre.

Ce foisonnement de vie semble incohérent parfois à nos esprits rationalistes.

L'être humain est traversé de contradictions. Son Moi

conscient formaté par ses rôles sociaux et ses conditionnements tente d'y mettre de l'ordre et de la cohérence. C'est ce que l'on appelle être civilisé.

Mais cela se fait au prix de notre spontanéité, de cette vie qui palpite en nous et que nous éteignons progressivement en vieillissant. Le maître mot est cohérence : il faut que mes comportements, mes paroles et même mes pensées soient cohérents avec ce que je suis dans cette société.

Mais en arrière-plan, mes envies, mes désirs, mes pulsions inconscients me font la guerre, alors je les refoule. Je m'autocensure et je deviens frustré.

J'ai perdu le naturel de mon être et ma spontanéité.

Ma créativité et mon intuition sont bridées. J'ai en grande partie perdu le contact avec l'élan de la vie en moi.

J'ai le droit d'être spontané et naturel. J'ai le droit de ne pas toujours être cohérent et de m'ouvrir à mon intuition et à ma créativité.

Je me donne le droit d'être spontané et naturel.

Finalement ...

... je me donne le droit d'être authentique, de devenir un être humain naturel, spontané, franc, sincère qui ne joue pas selon toutes les règles apprises.

Je me donne le droit de choisir le chemin sur lequel je veux marcher parce qu'il a un sens pour moi. Je me donne le droit de tendre vers la réalisation de soi.

Je me donne le droit d'être authentique ... même si cela ne plaît pas !