



Vouloir être heureux

25 poisons, 25 antidotes

ELIZABETH BASTELICA

EYROLLES

25 antidotes pour tourner le dos aux empoisonnements du quotidien

Nous aimerions tous trouver la clef du bonheur, détenir la recette des jours heureux, découvrir les comportements capables de nous fournir un aller-simple pour la félicité éternelle... Et s'il fallait prendre le problème à rebrousse-poil ? Et si être heureux consistait avant tout à ne pas se rendre malheureux ?

Nombreux sont les réflexes qui, au quotidien, nous « empoisonnent » véritablement l'existence :

- dévalorisation systématique de soi,
- manque de confiance,
- passivité,
- nostalgie outrancière,
- etc.

Toutes ces tendances sont autant de barrages à notre bonheur. Avec pragmatisme et simplicité, Elizabeth Bastelica met au jour 25 poisons de la vie quotidienne auxquels elle oppose autant d'antidotes qui nous aident à **prendre la vie du bon côté** et, ainsi, à **être enfin heureux**.

ELIZABETH BASTELICA fait face depuis sa jeunesse à des ennuis de santé sérieux et récurrents. Comme beaucoup de gens, elle a connu des chocs émotionnels importants. Après avoir exercé diverses activités professionnelles et vécu dans différents lieux en France et à l'étranger, elle est aujourd'hui professeure de Hatha-Yoga et est installée en Ardèche où elle accompagne des femmes enceintes jusqu'à l'accouchement ainsi que des enfants pour un soutien scolaire personnalisé.



Vouloir être heureux

25 poisons, 25 antidotes

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Isabelle Yafil



Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2009
ISBN : 978-2-212-54415-2

Elizabeth Bastelica

Vouloir être heureux

25 poisons, 25 antidotes

EYROLLES



Remerciements

Je remercie sincèrement toutes les personnes qui m'ont apporté leurs encouragements et leur amicale contribution pour la logistique, la relecture et les corrections de cet ouvrage. Sans elles, il n'aurait pu aboutir.

Je rends hommage à mon guide spirituel pour son amour, sa patience et sa présence sans faille depuis de très longues années.

Enfin, je remercie mes parents d'avoir désiré ma venue et de m'avoir donné amour et présence leur vie durant.

*Être malheureux n'est pas un passe-temps,
c'est un travail laborieux à plein temps pour certains.*

Jacques Salomé, Parle-moi, j'ai des choses à te dire

Sommaire

Introduction	1
Poison n° 1 • Décider par avance d'une idée de bonheur pour soi	5
Poison n° 2 • Ne pas s'aimer soi-même.....	13
Poison n° 3 • Nier qu'il puisse y avoir pour soi une possibilité de bonheur	21
Poison n° 4 • Entretenir et alimenter les émotions douloureuses.....	29
Poison n° 5 • Ressasser les événements négatifs de son existence	37
Poison n° 6 • Se comparer sans cesse à d'autres personnes	43
Poison n° 7 • Ne pas avoir assez confiance en soi	47

Poison n° 8 • Attendre systématiquement un retour positif de son entourage	51
Poison n° 9 • Croire que le bonheur nous sera donné par des circonstances extérieures	55
Poison n° 10 • Croire que des éléments extérieurs nous empêchent d'être heureux	59
Poison n° 11 • Ne pas savoir dire non	63
Poison n° 12 • Ne pas oser prendre de risques	69
Poison n° 13 • Repousser les conseils que nous sollicitons	73
Poison n° 14 • Croire que nous pouvons nous sortir seuls de la souffrance	79
Poison n° 15 • Maintenir sa souffrance enfermée	83
Poison n° 16 • Éviter les moyens efficaces de transformation	87
Poison n° 17 • Ne pas vouloir avec assez de conviction et d'efforts	99
Poison n° 18 • Fuir et écarter les personnes heureuses que nous rencontrons	103
Poison n° 19 • S'imposer des actions inutiles et non justes	107

SOMMAIRE

Poison n° 20 • Créer puis s'enfermer dans des situations délicates	113
Poison n° 21 • Faire constamment référence au passé pour expliquer ou excuser ce que nous sommes....	117
Poison n° 22 • Dire non à ce qui ne correspond pas à notre attente	121
Poison n° 23 • S'inquiéter à tout propos, par anticipation ou rétrospection	125
Poison n° 24 • Occulter l'aspect négatif d'une action ou d'une personne	129
Poison n° 25 • Vouloir que les autres pensent et agissent comme nous	133
Conclusion	141

Introduction

Étymologiquement, les mots « bonheur » et « malheur » comportent tous deux la syllabe « heur » qui vient du latin *augurum* signifiant « présage ». Au cours des siècles, ce mot a pris le sens des croyances païennes de « sort », « destinée », « condition ». Par exemple, en ancien français, « bon heür » est une fatalité heureuse, une chance¹. Le langage littéraire ou poétique utilise encore la formule « je n'ai pas l'heur de lui plaire » ou, au contraire, « cela a l'heur de lui convenir ». Un glissement sémantique fait que, dans un langage plus courant, on emploie le mot « air » au lieu de « heur » : « Il n'a pas l'air de vous connaître. » De même, l'expression « à la bonne heure ! » est une interprétation de cette idée de chance.

Le plus souvent, le bonheur est compris comme une émotion plutôt qu'un sentiment. Il fait constamment l'objet de discussions et de débats précisément parce que nous ne sommes pas maîtres de nos émotions. La tendance actuelle consiste à la fois à les exalter et à vouloir tout maîtriser, se protéger et s'assurer envers tout ! Dès sa venue au monde, l'être humain agrippe les choses. Il est même toujours surprenant de constater avec quelle force un bébé de quelques jours peut saisir

1. D'après le *Dictionnaire historique de la langue française*, Alain REY, Le Robert, 1999.

et serrer l'un de nos doigts. Nous agrippons et nous voulons garder. Mais aucune de nos émotions, par définition imprévues et fluctuantes, ne peut l'être.

L'émotion est, pour le mental et le cœur, comme la fièvre du corps physique. L'une comme l'autre reflètent nos refus intimes, nos combats cachés et souvent inavoués à nous-mêmes.

Avant de se sentir pleinement heureux, des émotions heureuses doivent d'abord s'installer. Or, le propre d'une émotion est de nous mouvoir « hors de nous-mêmes ». Elle ne peut donc perdurer avec la même intensité, ni dans l'ouragan de la souffrance (ce qui est de bon augure) ni sur les crêtes de la félicité (ce qui est aussi de bon augure).

Dans la pratique, l'émotion dite heureuse ou douloureuse, par exemple la colère ou l'agacement, survient lors du télescopage brutal entre deux aspects opposés d'un même événement, parce que nous refusons l'un des éléments ou posons son contraire comme un *a priori*. Imaginons que nous attendions depuis plusieurs jours un courrier important (sentimental, amical, professionnel ou autre). Chaque matin, avant d'ouvrir la boîte à lettres, nous nous attendons à trouver ce courrier parce que nous le voulons fortement. Or il n'y est pas. Nous refusons le fait et ressentons, selon le cas, agacement ou souffrance. Le contraire serait une bouffée de joie passagère, aussi rapide à monter en nous que les autres émotions. L'attitude juste serait d'ouvrir la boîte à lettres, sans idée préconçue sur son contenu. Mais nous ne sommes jamais une page blanche pour accueillir ce qui survient sans qualification particulière.

Le rire est le moyen le plus efficace pour désamorcer la montée d'une émotion agréable ou désagréable. De même que cette expression utilisée fréquemment lorsque ce que nous voulons ou attendons s'oppose à « ce qui est » : « D'accord ! » nous exclamons-nous en souriant à demi. En fait, nous ne sommes pas d'accord du tout avec ce

qui survient. C'est une défense ou une fuite qui peut nous duper. Par exemple, lorsque nous arrivons dans une gare et que, ce jour-là, une grève inattendue a commencé, ce n'est pas « d'accord » que nous avons envie d'exprimer en profondeur, mais plutôt quelques jurons vulgaires plus libérateurs !

Finalement, soumis à ces agitations émotionnelles incessantes qui voilent notre conscience profonde, nous ne nous connaissons pratiquement jamais comme calmes et unifiés. L'émotion n'est pas tout à fait « nous ». Elle est comme une ride à la surface du miroir serein qui nous cache une profondeur à laquelle nous ne sommes pas souvent reliés.

Le langage courant le dit bien : nous « avons » une émotion (mais tout ce que nous avons peut nous être retiré, même notre corps que nous laisserons en quittant ce monde). En revanche, nous « sommes » heureux. C'est un état qui peut nous appartenir et demeurer. Lorsqu'il se réalise et s'accomplit, il n'est alors pas fluctuant mais stable. Inutile de vouloir l'agripper, puisque ce n'est pas un « avoir ».

En fait, il s'agit d'une révélation, d'une « dé-couverte ». Même si nous n'atteignons pas encore « la paix des profondeurs » promise par le Christ, « l'état naturel » (*sahaja*) selon la mystique hindoue, survenant lorsque les « nœuds du cœur », les tensions diverses, sont déliés. Cet état heureux se traduit par une libération et une aisance d'être très appréciables. Nous ne devenons pas béats ou « ramollis » mais disponibles, traversés par une énergie qui nous porte et nous élargit. Cette expansion est justement le bonheur.

Pourquoi nous en refuser l'opportunité dans notre existence quotidienne ?

Cet ouvrage est le fruit d'une réflexion approfondie et d'une expérience vécue concernant des mécanismes connus et pratiqués très couramment. Il ne sera donc pas question, dans ces pages, de situations de

grande pauvreté et de précarité. De même, les drames et les tragédies ont été volontairement écartés pour ne considérer que les difficultés courantes de l'existence.

Lorsqu'un être humain se transforme, il est touché dans tout son être par cette grâce qu'on appelle un retournement (*métanoïa*). Il ne s'agit pas de faire évoluer de petits éléments séparés. TOUT ce qui constitue notre personne est important et la somme des petits bonheurs quotidiens, gratuits, précieux est grande à constater en fin de journée.

Devenir heureux est un choix. Pourquoi le refuser ? Ce serait nous priver d'une possibilité d'aimer, au sens large, donc de vivre pleinement.

*Hâte-toi de bien vivre et songe que
chaque jour est à lui seul une vie.*
Sénèque, *Lettres à Lucilius*

Poison n° 1

Décider par avance d'une idée de bonheur pour soi

La quête intermittente et jamais assouvie d'un bonheur supposé nécessite une grande perte d'énergie dite « subtile » car elle est très intime. C'est elle qui nous serait pourtant nécessaire pour écarter tous les obstacles menant vers un bonheur qui, souvent, est déjà là ! C'est bien de cela que nous souffrons.

Car nos souffrances ne doivent pas tant à des problèmes affectifs, de santé ou professionnels. Non. Nous souffrons parce que nous savons au fond de nous-mêmes que le bonheur, la joie, la paix existent et sont déjà là. C'est le conflit primordial d'où découlent tous les autres en ce monde. Si nous ne savions pas que le bonheur existe, nous n'aurions pas à nous en préoccuper. Mais si nous étions véritablement conscients de receler un tel trésor, nous n'irions pas le poursuivre ailleurs qu'en nous-mêmes.

L'enfant, dans le ventre maternel, connaît la béatitude totale. Même si nous perdons la conscience claire de ce moment ancien, nos neurones et nos cellules s'en souviennent puisque nous en avons une réelle nostalgie et qu'il est possible de réactiver cette période afin de guérir certaines pathologies. La béatitude prénatale fait d'ailleurs partie des grands

souvenirs archaïques fondateurs de l'humanité, comme la peur du froid, du feu, des orages et autres déchaînements de la nature. Nous en gardons une imprégnation très forte, une impression qui ne nous quittera jamais, d'autant que nous la retrouvons chaque nuit dans le sommeil profond. Les hindous considèrent que, pendant ce moment, « nous sommes assis sur les genoux du Brahman » (le Créateur). Il arrive qu'au réveil, nous ayons la nette sensation de revenir de très loin et d'avoir bien dormi. Nous ressentons aussi la sécurité d'un « lieu » au-delà des tracasseries du monde. Nous n'avons donc pas peur de laisser notre conscience individualisée se rendre où elle doit aller, puisqu'elle revient à notre disposition à chaque réveil. Cet élément fondamental de nous-mêmes, nous sentons bien qu'il n'est pas fabriqué ni constitué d'éléments : il est « un » ; il n'est pas non plus relié à l'extérieur. C'est de soi-même à soi que la relation existe, jusqu'à la résorption de cette notion même de « relation » (être « deux »). Plotin écrivait à ce sujet : « Puissent l'homme intérieur et l'homme extérieur communiquer et ne faire qu'un. »

Croire et décider arbitrairement que le bonheur est toujours devant, dépendant des « si », « quand », « mais » de notre existence, est une idée fautive, démentie par les témoignages de beaucoup. C'est un rêve qui nous fait survoler notre existence quotidienne en la privant de l'intensité, de la densité de ce qui est le plus précieux : l'instant présent, soit la conscience physique, émotionnelle et mentale de l'instant.

Le bonheur ne peut « être » que parce que nous sommes dans des dispositions ou en état d'être nous-mêmes (tout ce qui nous constitue nous-mêmes) dans l'instant, avec tous nos sens, nos pensées et nos sentiments. Pour être heureux, il faut commencer par accepter ce qui « est », en nous et au-dehors. Rien d'autre. Tout ce qui « est » est parfait simplement parce que cela « est ». Nous sommes, ainsi que tout

ce qui survient, parfaits dans ce que nous sommes dans l'instant. Après, seulement, peuvent venir la qualification et l'objectivation puis l'action.

Dire non à ce qui survient dans l'instant est inutile parce que « cela est ». Le fait appartient déjà au passé sur lequel nous n'avons pas d'influence. Refuser que ce qui est « soit » est donc infantile dans la mesure où notre désir et notre volonté ne pourront rien y changer. Nier le réel peut aussi être un aveu d'insécurité intime : on nie une erreur pour ne pas se sentir en position de faiblesse, ce qui souvent ne trompe guère notre entourage. De plus, cette forme de déni, ce refoulement mobilise une grande part de notre énergie. « Ce qui est » peut être une situation qui se prolonge dans le temps, comme une disgrâce physique, les séquelles d'un accident grave, une maladie récurrente douloureuse, le chômage, la stérilité, c'est-à-dire des situations qui n'ont pas toujours d'amélioration possible. Nous pouvons essayer par différents moyens d'améliorer la situation mais si ces efforts ne produisent pas le résultat escompté, il peut être très difficile de l'accepter. Or le refus crée encore plus de souffrance physique et morale. L'acceptation de notre état nous aide par exemple à mieux vivre un handicap ou un cancer car elle permet à l'énergie vitale de mieux circuler en nous. Certains malades en témoignent en l'exprimant d'eux-mêmes à leur médecin ou à leur entourage.

Cela vaut aussi pour les aléas moins graves de notre existence, les contretemps causés par des intempéries par exemple. Ne nous crispions pas sur ce qui a été annulé. Voyons comment l'obtenir malgré tout, au-delà de l'émotion (colère, souffrance...) qui nous paralyse momentanément. Disons « oui » au fait, puisqu'il est là, mais agissons avec adresse pour transformer les conséquences en notre faveur. C'est souvent possible en développant une nouvelle stratégie qui nous fait revenir au

présent, au « maintenant ». Les guides spirituels et les philosophes ne parlent que de cela, si difficile à « entendre », à réaliser et à conserver.

Dans son livre *L'Homme qui murmurait à l'oreille des chevaux*¹, l'écrivain Nicholas Evans fait dire à l'un de ses personnages : « Moi, je crois que c'est ça, l'éternité : rien qu'une longue suite de "maintenant". Et je pense aussi qu'il est bon de s'efforcer de vivre un moment à la fois, sans trop se soucier du passé ni du futur. »

Les désirs sont nos moteurs et nos maîtres, jamais en repos, toujours quémandeurs. Ils nous volent notre présent, donc notre bonheur. Contrairement à ces désirs qui sont légion, nos vraies demandes, nos demandes fondamentales, celles qu'il nous semble indispensable d'accomplir afin de mourir en paix se comptent généralement sur les doigts d'une main. Choisir une profession, un lieu pour s'installer, se marier, avoir des enfants, avoir une activité personnelle annexe, un hobby artistique ou culturel sont des demandes importantes, légitimes et inhérentes à l'existence humaine. Nous avons le devoir envers nous-mêmes de les accomplir consciemment car seule cette réalisation concrète nous en libérera. Mais pourquoi devoir se libérer d'une demande ? Le bonheur n'est-il pas précisément d'aller de demande en demande ? N'est-ce pas ce qui donne son intérêt à l'existence ?

Ce n'est pas toujours le cas car une demande peut être compulsive et entraîner avec elle un cortège de désirs annexes. Une demande non fondamentale est compulsive parce que nous ne sommes pas libres de la satisfaire pleinement afin qu'elle cesse de nous tarauder. Ce type de demandes, à plus forte raison si nous ne les avons pas accomplies, nous empêche de vivre dans le présent : nous sommes avant ou après, mais jamais « là » où une détente et une plénitude certaines nous attendent.

1. Éd. Pocket, 1996.

Par exemple, voyager constamment (non seulement pour découvrir d'autres choses mais en fuyant notre vie présente), trop sortir entre amis (afin d'éviter de se retrouver seul face à soi-même), changer souvent de partenaires amoureux sont des demandes compulsives, des actes non réellement délibérés, masquant nos vraies demandes profondes. À l'inverse des demandes compulsives, les demandes profondes peuvent être accomplies consciemment. Dès lors, les désirs annexes tombent et survient ensuite un état plus unifié et heureux.

En revanche, la satisfaction consciente et minutieuse de nos vraies demandes débouche, au-delà du contentement, sur un état de bonheur plus réel que notre rêve d'existence. Nous nous sentons posés, reposés jusqu'à la prochaine levée d'une autre demande hors de sa tranchée...

Pourtant, cet accomplissement est indispensable afin de vivre agréablement, de se sentir animé par un dynamisme, une jeunesse physique et morale sans rapport avec l'âge civil. Quelqu'un demanda un jour à une amie : « Quel est votre secret pour ne pas faire votre âge ? » Lorsque celle-ci mentionna ses influences génétiques, une bonne hygiène de vie et l'accomplissement conscient des demandes fondamentales, il s'est exclamé, déçu : « Ah bon, ce n'est que cela ! » Mais « cela » ne s'était pas réalisé pour lui, semble-t-il. S'il est vrai qu'un élément étranger placé dans une huître devient une perle, les nœuds intérieurs (et étrangers à notre « moi » profond) n'ont hélas pas tous ce destin... !

Un jour vient, dans une existence humaine bien conduite, où les demandes fondamentales se trouvent satisfaites. Nous ne nous sentons plus tiraillés, tendus, absents, espérant et imaginant que le meilleur sera pour demain. Le bonheur peut survenir à tout moment mais se prépare, en n'oubliant pas que « tous les matins du monde sont sans retour¹ ».

Il y a une différence entre nos vraies demandes et les faux besoins que l'entourage, l'école ou les médias nous transmettent. Si les gens ressentent tant de désirs à vouloir satisfaire immédiatement, c'est parce qu'ils sont conditionnés par des suggestions extérieures souvent véhiculées par les médias. Devant un nouvel objet, une mode vestimentaire, la liberté individuelle serait de se dire : « Cela existe, c'est peut-être bien mais est-ce que j'en ai besoin maintenant ou pour plus tard ? » au lieu de penser : « Cela existe, c'est tendance, alors il me le faut ! » Au-delà d'un certain niveau élémentaire et légitime, l'abondance de biens matériels génère une kyrielle de désirs annexes dont la voix nous masque souvent l'essentiel, c'est-à-dire nos vraies demandes vitales. C'est aussi « rêver » son existence que de situer son bonheur en grande partie sur un plan matériel.

Bien sûr, nous ne pouvons que souhaiter une meilleure répartition du nécessaire et du superflu dans le monde. Ces disparités sont honteuses, évitables et devraient cesser. Mais puisque nous possédons et consommons trop, sachons au moins faire le tri parmi ce que nous désirons vraiment et qui nous correspond pour notre propre épanouissement. Pour cela, prenons garde aussi à la qualité de la « nourriture d'impressions » que nous recevons et recherchons chaque jour. Ce type de nourriture n'est pas quantifiable comme les autres mais construit et nourrit l'être humain dans l'édification de sa sphère intime. Ne parlent-on pas de rencontres ou de lectures « édifiantes » ? De même, ne dit-on pas que l'air de la mer « creuse » ou « nourrit » ? La beauté d'une fleur, le déploiement d'un arc-en-ciel, l'ampleur d'un paysage sont des nourritures, tout comme les regards amicaux, amoureux, fraternels. Elles nous sont indispensables pour nous sentir humains et dilater notre cœur. Ces impressions simples sont gratuites, quotidiennes et

1. Réplique de Gérard Depardieu dans le film *Tous les matins du monde* d'Alain Corneau, 1995.

vraies. Nul ne nous commande de les recevoir et nous devons faire un choix parmi tout ce qui est proposé de nos jours afin de ne pas faire entrer en nous trop d'images-impressions inutiles qui se mélangeraient à de plus essentielles, réellement indispensables à notre croissance intérieure.

Dans les kiosques à journaux ou les librairies, il est fréquent de remarquer les bandeaux publicitaires : « Attention ! Émotion ! » utilisés pour attirer l'attention des lecteurs. Pour beaucoup de personnes, ces mots suffisent à déclencher l'envie d'entrer et d'acheter un journal ou un livre. On « consomme » les émotions, au même titre que le pain ou toute autre denrée. Est-ce bien nécessaire ? Parmi toutes ces occasions d'émotions offertes, sachons choisir celles qui proviennent de lectures, spectacles, concerts ou excursions participant à notre accomplissement réel, harmonieux et durable. Sachons reconnaître les joies simples et authentiques parmi tout ce qui nous est proposé ou même imposé ! Ce phénomène n'est pas nouveau. Il en est ainsi depuis le début des grandes civilisations du monde antique : il n'est qu'à se souvenir des orgies romaines, des jeux du cirque, etc. Au Moyen Âge également, tandis que des milliers d'ouvriers peinaient à construire les cathédrales, d'autres se vautreient dans des émotions plus lourdes que les pierres et les vitraux, comme en témoigne cette petite phrase des *Carmina Burana* au XIII^e siècle : « Ce monde de fous ne donne que de fausses joies. »

Il peut y avoir une sorte de dictature visant à nous imposer sournoisement des désirs, des émotions, des sensations qui ne nous correspondent pas vraiment et dont nous pourrions nous passer, si nous nous arrêtons de courir après la moindre suggestion de consommation. Le résultat est souvent une surenchère de désirs sans rapport avec ce dont nous aurions vraiment besoin pour croître intérieurement. Leur satisfaction engendre un contentement très bref mais qu'en reste-t-il ensuite ? Le sentiment de plénitude, lui, est stable, toujours à notre

disposition. Il emplit le cœur. Nous pouvons le faire partager car il transparaît, paisible, au-delà de notre enveloppe charnelle. Ce charisme nous vient de la cessation compulsive de toujours chercher à prendre, agripper, passer d'une envie à l'autre. Moins de désirs mais des demandes fondamentales comblées se traduisent par un certain calme intérieur qui est bonheur.

Antidote n° 1 :

Retrouver les joies simples et essentielles de l'existence.

Poison n°2

Ne pas s'aimer soi-même

Le désamour de soi est sans doute le malaise intime le plus répandu et le plus difficile à surmonter. Je côtoie régulièrement des personnes qui, à quarante, cinquante ou même quatre-vingts ans, n'ont pas réussi à transformer cette souffrance initiale et dont les comportements au quotidien révèlent une demande fondamentale : « Aimez-moi ! »

Dans le film *La Fille du puisatier*, Marcel Pagnol fait dire à Fernandel cette réplique à la fois superbe et terrible : « Vous savez, à la campagne, on n'a pas d'armoire à glace ; on se voit dans les yeux de sa mère et on s'y voit beau. » C'est, bien sûr, dans l'enfance qu'il faut chercher l'origine de ce type de souffrance. Avons-nous été regardés et reconnus avec tout l'amour que l'on est en droit d'attendre et qu'il fallait pour n'avoir aucun doute sur notre place, notre appartenance au monde, dans la cellule familiale et ensuite dans d'autres cercles ?

Ce fondement affectif est indispensable et primordial. Mais s'il ne nous a pas été donné de le recevoir dans l'enfance, ni de nos parents ni d'une autre personne adulte de notre entourage, une autre chance nous est offerte à l'adolescence, avec la découverte de la sexualité – de l'autre, en un mot. Nous cessons à cet âge de tout centrer sur nous-mêmes et allons vers un autre que nous. Pour la deuxième fois de l'existence, il peut alors nous être accordé d'avoir une vraie place dans le cœur, les

pensées d'un autre être qui désire notre présence et nous aide, en dehors du cercle restreint de la cellule familiale. Nous pouvons aussi nous prendre en charge seuls et décider à l'adolescence d'être heureux malgré un début d'existence souvent difficile. Cette période de la vie est le théâtre de grands bouleversements de l'être et est marquée par des choix importants. Nous pouvons faire aussi celui-là : nous aimer et nous orienter vers le bonheur, nous donner à nous-mêmes consciemment ce que notre famille ne nous a pas donné, par exemple, et ne pas nous contenter d'attendre que cela vienne tout seul. S'il n'est pas toujours facile, à cet âge ou plus tard, de s'observer soi-même, certains manques de l'enfant que nous étions et que nous ressentons encore sont souvent prêts à se manifester clairement. Laissons-les monter de notre cœur, reconnaissons-les et tentons de les satisfaire afin d'achever de faire grandir cet enfant qui réclame son dû. Ainsi, ces demandes, ces désirs, ces manques ne viendront plus créer un malaise en nous. Une troisième chance peut encore intervenir (ou nous pouvons l'attirer) à l'âge adulte sous la forme d'une personne qui nous aidera à recoller les morceaux conflictuels ou désemparés de notre être. Il faut savoir que si une demande est forte et juste, elle attire ce qui convient, en rencontres et circonstances, pour nous aider à grandir. Nous devons souvent faire ce détour vers l'extérieur pour revenir à nous-mêmes et parvenir à nous aimer aussi, puisqu'on nous trouve « aimables ». Donner naissance à un enfant peut aussi constituer un chemin vers l'amour de soi. En aimant cet enfant et en lui donnant ce que nous n'avons pas eu la chance de recevoir, il sera possible de faire grandir et mûrir l'enfant que nous abritons parfois encore avec vigueur et exigence... Mais n'oublions pas ceci. Il est primordial de ne pas se rêver tels que nous aimerions être mais d'apprendre à nous connaître et nous aimer tels que nous sommes. Un juste amour de soi mène à l'amour de l'autre.

Je me souviens d'une jeune femme habitant à la Réunion et qui, étant très éloignée de sa famille, s'offrait des fleurs à elle-même pour son

anniversaire. Quelle merveilleuse idée en effet ! Discrète, cette enseignante, n'en ayant probablement pas parlé à ses collègues ni à ses élèves, savait que personne sans doute n'en connaissait la date. Mais en s'offrant ce jour-là le cadeau qu'elle préférerait, elle coupait court à la montée d'une vaine attente ou même d'une frustration, donc à la création d'une ombre dans son monde intérieur. Le fait d'être attentive à elle-même ne l'empêchait pas d'être aussi très attentive aux autres autour d'elle. Pourquoi ne serions-nous pas dignes d'amour ? Chacun mérite d'être aimé. De multiples facettes, dons ou talents sont en chaque personne comme un saupoudrage des éléments constitutifs de l'humanité entière. Croyez-vous qu'une fleur se pose la question de savoir si elle est plus ou moins aimée du soleil que sa voisine sur la même branche ou dans une prairie ? Non. Elle « est », c'est tout. Le seul fait d'être constitue un miracle, une richesse. « Le soleil n'ignore pas un village parce qu'il est petit », dit le proverbe africain.

Plus nous nous aimons nous-mêmes, moins nous avons peur de l'autre, quel qu'il soit, et du monde. De même, nous ne ressentons pas comme une agression verbale ou un jugement moral le coup d'œil ou l'agissement d'une autre personne. Lorsque nous croisons une personne de notre connaissance dans la rue, si elle ne nous salue pas et passe son chemin sans paraître nous voir, c'est peut-être parce qu'elle est préoccupée ce jour-là et non parce qu'elle refuse de nous adresser la parole. Il n'y a pas forcément lieu de s'en froisser. Il suffit de peu, dans notre univers intime, pour faire bouger un élément, une carte, qui change toute une construction éphémère à l'intérieur, à l'insu de nous-mêmes le plus souvent. Chacun à notre tour et à notre manière plus ou moins consciente, nous changeons ainsi d'humeur au cours des heures du jour. Mais l'autre aussi !

Et c'est bien là que réside la source des malentendus et frictions quotidiens. Nous ne ressentons pas les mêmes effets pour les mêmes causes

aux mêmes instants. L'écoute des commentaires à la sortie d'un spectacle, par exemple, nous montre que nous ne voyons ou ressentons pas toujours les mêmes choses. Autre exemple : celui du cas de l'adaptation d'un livre à l'écran. Si nous avons lu ce livre avant d'aller voir le film, nous avons déjà formé en nous des images. Or le film reflète et impose celles du monde intérieur de son réalisateur avec lesquelles nous ne sommes pas toujours en résonance. De manière générale, nous n'avons guère le choix devant un film : nous devons regarder les images et « le monde » d'une autre personne, le plus souvent au travers ou en surimpression de nos propres images, encore une fois sur un fond de désamour ou d'amour de soi. D'où les dissonances et les déceptions à la sortie des salles obscures... Car si l'œil regarde, d'une manière assez neutre, le cerveau « voit » et l'intellect décide : « j'aime » ou « je n'aime pas ». Il interprète en fonction du mental et de l'ego de chacun, non seulement dans l'instant mais sur ce fond d'appréciation de soi, positive ou négative. Ainsi « une chose n'est-elle jamais bonne ou mauvaise : c'est en fait la pensée qui en décide », dit un précepte arabe. Et ce qui a été dit au sujet d'un film ou d'une pièce de théâtre se produit également à propos du « film » de nos existences quotidiennes : notre monde et ses images se superposent au monde extérieur, et quiconque a vu ce qu'on appelle en photographie une « surimpression » a pu constater que cette vision est peu souvent lisible. Il est difficile de départager les deux images (sauf en cas d'intention artistique délibérée) et la vision est polluée. Sans une prise de conscience aiguë, nous n'avons pas le choix et sommes obligés par l'ego et le mental de regarder surtout nos images. Et nous pouvons passer une grande partie ou même la totalité de nos existences ainsi...

Il existe une manière un peu décalée pour l'ego de s'aimer soi-même tout en paraissant exprimer le contraire. C'est l'humour à propos de soi. Mais cette autodérision n'est possible que chez les personnes suffisamment sûres d'elles pour se moquer gentiment d'elles-mêmes. Se moquer

de soi-même présuppose de s'aimer assez pour avoir une certaine tendresse lucide envers ses traits de caractère parfois contradictoires, ses peurs, etc. Cette attitude peut cependant vite se transformer en moquerie des travers des autres. On peut dire en toute bonne foi : « J'ai le sens de l'humour » mais il n'en est rien. Cet humour ne doit pas blesser autrui, parfois pour le seul plaisir d'un « bon mot », comme on dit.

S'apprécier sans orgueil ni modestie exagérés n'est pas facile. Un amour-propre de bon aloi est la voie médiane entre ces deux extrêmes qui ont tendance à générer en nous le phénomène du « toujours plus » dans notre quête d'amour. La voie de l'amour-propre légitime et conscient, si nous pouvons y accéder et nous y tenir, peut conduire à la vraie humilité. Celle-ci témoigne d'une connaissance et d'une appréciation réelles de soi. Cette attitude n'a rien à voir avec la fausse modestie. Nous sommes tellement empêtrés dans notre ego que cela nous paralyse d'oser dire simplement devant d'autres personnes : « Oui, je suis ainsi » ; « Non, je ne suis pas capable de faire cela » ; « Oui, j'ai fait de mon mieux » ou « J'ai telle capacité ». Avec un peu d'honnêteté, nous devrions être capables de voir et savoir qui nous sommes – pour autant que nous n'ayons pas été trop brimés au début de notre existence, ni au contraire encouragés à l'orgueil et la mégalomanie. L'humilité est synonyme d'expérience et de lucidité. Savoir faire la différence entre ce que nous savons et ce que nous ignorons est une humilité vraie et une sagesse, même à propos de soi. Tout être humain a une valeur et une préciosité indiscutables. Sentir, savoir ce dont nous sommes capables, se donner des défis modérés et intelligents est source d'efforts et de difficultés, sans doute, mais aussi de joies intimes. C'est la joie enclose dans le cœur, comme au centre d'un gros bouton de fleur de lotus. Selon la tradition du yoga hindou, il est dit que, le matin, la fleur est fermée, la tête en bas. Peu à peu, après le réveil, la fleur redresse la tête sur sa tige et s'ouvre. Selon les jours, cette sensation d'épanouissement peut

prendre un temps variable à se mettre en place : quelques minutes ou même une partie de la matinée (avec l'aide de quelques thés ou cafés...).

Une autre notion de l'amour de soi tempéré et accepté est évoquée à propos de ce qu'on appelle en sanskrit *ahimsa*, le premier des *Yamas*¹ dans l'aspect spirituel du Hatha-Yoga². Ce terme *ahimsa* se traduit souvent par « non-violence » et fut immortalisé par le Mahâtma Gandhi. Mais *ahimsa* signifie aussi « non-nuisance », à autrui et à soi-même, précepte que doivent suivre nombre de professionnels en relation constante avec les autres, comme les enseignants ou les médecins (on trouve d'ailleurs en tête du serment d'Hippocrate l'expression « avant tout, ne pas nuire »). Lorsqu'on ne s'aime pas soi-même, cette nuisance nous concerne au premier chef. La célébrité n'arrange pas toujours les choses. Par exemple, Marilyn Monroe ne s'aimait pas ; ou plutôt, Norma Jean Baker, ne s'aimant pas, est devenue Marilyn Monroe. De la même manière, Jane Fonda, dans un livre récent, explique son absence de confiance en elle, son non-amour de soi lorsqu'elle était jeune. À l'inverse de Marilyn, elle a pu surmonter cet aspect et en faire un tremplin dans son existence riche et variée.

Ne pas s'aimer soi-même engendre non seulement une souffrance intime mais pousse certaines personnes à reporter l'origine de cette

-
1. L'ensemble des principes éthiques ou moraux à observer et développer en soi vis-à-vis du monde dans lequel nous vivons.
 2. « Le but de cette technique posturale née en Inde est de réunir *Ha* (le souffle solaire ou *pranâ*) et *tha* (le souffle lunaire ou *apana*). Elle vient du *Rajâ Yoga* enseigné par le légendaire Patanjali vers 2000 av. J.-C. Ce sont les deux voies de *yoga* les plus connues et les plus pratiquées en Occident. Fondamentalement, *yoga* signifie la recherche d'union avec Dieu. Toute voie menant à la connaissance de Dieu peut être appelée *yoga* pour les hindous et les bouddhistes tibétains. » Extrait du *Dictionnaire de la sagesse orientale*, Éd. Robert Laffont, 1989.

souffrance sur des causes extérieures (« c'est la faute de mes parents, ou de mon employeur, ou encore de la société »). Cette souffrance profonde peut alors éclabousser autrui. Car nous avons parfois tendance à vouloir punir ceux qui nous entourent, comme si nous ne pouvions pas nous punir nous-mêmes d'une douleur que nous nous infligeons d'une manière erronée, par manque de clairvoyance. Elle peut engendrer un transfert désespéré pouvant se traduire, hélas, par des actes criminels. Une déviation récente du non-amour de soi peut être décelée chez certaines personnes prêtes à tout pour « passer à la télé » qui iront jusqu'à mentir ou dévoiler leur intimité. Chacun peut retrouver des exemples dont les médias se sont fait largement l'écho. N'arrivant pas à s'aimer convenablement ni à se faire aimer, ces personnes cherchent à attirer l'attention en exprimant le message : « Regardez-moi ! Aimez-moi ! J'existe ! » Et pour certaines, plus rares heureusement, cet appel désespéré peut aller jusqu'à se donner littéralement une maladie ou même à se supprimer pour exister aux yeux des autres. C'est l'ultime moyen qu'elles ont trouvé pour attirer l'attention et l'affection dont elles s'estimaient privées, selon leur propre appréciation.

Un critère pour savoir si l'amour que nous nous portons est réel et bien situé est que nous n'avons plus ou pas besoin d'être toujours dépendants de l'amour des autres. Nous souffrons donc moins ou plus du tout s'il ne survient pas. Certes, il est normal d'avoir envie de partager des sentiments pour d'autres personnes mais si nous nous aimons assez, nous en devenons moins tributaires et sommes alors plus détendus à cet égard. Un aspect important du juste amour de soi est de sentir et savoir se donner ce qui est bon pour soi à certains moments de l'existence. Cette attitude relève plus de la clairvoyance que de l'égoïsme. C'est un savoir, une conviction venant de la profondeur de l'être. Et il faut souvent « faire le point », écouter ce qui monte du silence « habité » de cette profondeur, sous les agitations quotidiennes, pour savoir vraiment et se dire : « Ceci est bon pour moi, me correspond » –

ou inversement. En sachant que, souvent, nous nous cachons à nous-mêmes et nous nous connaissons mal ou incomplètement. Alors, nous évitons ou refusons ce qui nous conviendrait réellement et que nos mécanismes nous voilent et détournent.

Nous pouvons parfois vouloir une chose et son contraire. Nos mécanismes ne sont pas toujours faciles à décoder. Ce malaise intérieur peut, sans aller jusqu'à la souffrance, nous conduire vers quelqu'un (un confident, un thérapeute...) qui pourra nous aider à identifier ces mouvements contraires et nous apprendre à les déjouer. « Sans une aide extérieure, l'homme ne peut se voir¹. »

Antidote n° 2 :

Apprendre à mieux s'écouter, à savoir ce qui est bon pour soi et à s'aimer comme tel.

1. OUSPENSKY, *Fragments d'un enseignement inconnu*, Stock, 1974.

Poison n° 3

Nier qu'il puisse y avoir pour soi une possibilité de bonheur

« On n'est pas sur terre pour être heureux », « Oh, moi, le bonheur, ce n'est pas ce qui m'intéresse en ce moment ! » Voilà le genre de propos que l'on peut entendre et qui font état d'un triste constat, d'un aveu d'impuissance et d'un mensonge inconscient en contradiction avec l'affirmation d'au moins deux grandes traditions spirituelles :

*Tous les êtres vivants aspirent au bonheur.
Extrait des Lois de Manou¹*

*Faisons l'homme à notre image
comme à notre ressemblance.*
Dans « Le Sixième Jour dans la Genèse », *Bible de Jérusalem*

-
1. « *Les lois de Manou* constituent encore aujourd'hui la base de la religion et du comportement social des hindous. Antérieur aux écoles philosophiques, cet ouvrage [...] ne s'intéresse pas seulement aux lois mais aussi à de nombreux aspects de l'ancienne société hindoue. » Extraits du *Dictionnaire de la sagesse orientale*, *op. cit.*

Refuser, nier ce que nous avons si précieusement consigné, transmis et appliqué depuis des millénaires ne mène à rien, sinon à faire mijoter constamment notre souffrance sur les braises ardentes de la frustration, à l'alimenter par des pensées négatives productrices d'émotions douloureuses. Beaucoup de douleurs diffuses et chroniques (comme les migraines, le mal de dos) proviennent en fait directement d'influences contraires qui cherchent à se faire entendre à travers le corps et peuvent disparaître une fois certains accomplissements réalisés. Car le déni tourne le dos à l'épanouissement et fait le lit de la souffrance intime. C'est aussi souvent un paravent commode derrière lequel nous nous cachons pour mieux continuer à être malheureux. Croire que le bonheur n'est pas fait pour nous sert aussi d'excuse pour ne rien tenter, pour ne pas essayer de voir clair en nous et de chercher une issue. Imaginez que l'on dise à toute personne gravement malade : « Oh, vous savez, la guérison n'est pas certaine, alors ne faisons rien, laissons faire. » Où en serions-nous ? Nier toute possibilité de bonheur en nous revient à nous nier nous-mêmes, tout simplement, à nier la partie lumineuse et sacrée enclose en notre cœur, à nous perdre de vue intérieurement, à nous croire sans avenir ou perspective d'évolution.

Les neurosciences nous apprennent que nous avons des dispositions hormonales plus ou moins aptes à développer une aptitude au bonheur intime. Nous ne serions donc ni égaux ni semblables sur ce plan. De plus, certains peuples ont par exemple foi dans le concept de *karma* et d'une transmigration/réincarnation ayant le bonheur comme but ultime. Le concept de bonheur ne serait donc pas appréhendé de la même manière selon les ethnies. Le droit au bonheur est inscrit dans la Constitution des grandes démocraties occidentales mais beaucoup de personnes ne semblent pas désireuses de le revendiquer. Pourquoi ? Faudrait-il promulguer une loi pour obliger les gens à être heureux ? Ce serait contraire au libre arbitre de chacun.

La nature nous montre que d'une graine parfois minuscule un arbre peut naître, croître, aller au maximum de sa croissance et de son épanouissement, avant de mourir le moment venu. Pourquoi pas nous ? Ce qu'un arbre peut accomplir, pourquoi nous le refuser ? Le mouvement constant de l'univers est l'expansion. De quel droit osons-nous aller contre cette manifestation ? Pourquoi nous racornir, nous dessécher en n'étant pas épanouis et heureux ? Nous faisons alors obstacle à la diffusion, la circulation de l'énergie vitale en nous et nous nous privons du mouvement naturel de la vie, pour notre plus grand dommage et celui de notre entourage. Car cet aspect négatif, ce mouvement allant à contre-courant de la vie peut être contagieux, perturbateur ou même dévastateur, dans une famille, une association, un bureau, un cercle d'amis. D'autant que nier s'intéresser à quelque chose est parfois l'aveu d'une attirance pour elle, sorte de désir en creux qui n'a pas été accompli et nous préoccupe beaucoup, au contraire.

De même, les personnes qui disent souvent d'elles-mêmes : « Moi, je ne suis pas jalouse » ou « Moi, je n'ai peur de rien ni de personne », sont le plus souvent prisonnières de ce travers refusé. Ce qu'on « n'est pas », il n'est point besoin de le mentionner : l'interlocuteur s'en aperçoit de lui-même s'il fréquente la personne régulièrement. Ces comportements de déni du désir de bonheur ou ces mensonges-déviations ne contribuent évidemment pas à notre épanouissement. Nous pourrions nous contenter de nous montrer et d'être ce que nous disons être : un vrai challenge à l'heure actuelle où l'illusion est de règle ! Prenons le cas d'une jeune femme, responsable dans une MJC, qui accompagne de jeunes enfants à la piscine avec une autre monitrice. Elle explique à l'autre qui sait bien nager qu'elle a absolument besoin de sa présence en lui confiant : « L'eau est un élément que je maîtrise très mal. » La simple vérité aurait été de dire : « Je ne sais pas nager » ou « J'ai peur de l'eau ». Pourquoi ne pas s'exprimer simplement ? Cela ne l'aurait pas diminuée aux yeux de l'autre monitrice.

Se montrer tels que nous sommes suppose de s'aimer dans tous nos aspects, ce qui est rarement possible si, justement, nous ne nous aimons pas suffisamment. Les personnes qui ne se sont pas senties aimées telles qu'elles étaient dans leur enfance sont souvent victimes d'un idéal de perfection. Elles nient alors ce qui ne correspond pas à cet idéal en elles. Cette méprise totale génère de la souffrance : d'où une fréquente fatigue et un mal de dos souvent persistant chez tant de nos contemporains. Le marché des vitamines se porte bien et les kinésithérapeutes ont du travail... Faire des économies d'énergie nous concerne en premier lieu. Cacher, réprimer, refouler, nier exige une forte dose d'énergie vitale et de stress, de tension continue, visible sur le visage ou le corps, devenue comme une « seconde nature », sans que nous en soyons nous-mêmes conscients ou alertés alors même qu'un entourage attentif est capable de le ressentir.

Certaines personnes sont tendues et rigides intérieurement comme la corde d'une guitare mais n'en ont pas la possibilité de résonance harmonique, manquant de cet espace libre où un son (ou un état d'être) peut s'enfler et se développer. En tous lieux, elles génèrent et sont entourées d'un champ vibratoire (comme tout un chacun) mais là, elles diffusent des turbulences et du stress, que peuvent ressentir les personnes sensibles. Les ondulations du stress, de la colère, de la souffrance sont presque tangibles autour de certaines personnes que nous rencontrons ou côtoyons. Que d'énergie dépensée pour ce qui n'est pas essentiel ! En effet, parvenir à « entendre » et « voir » pourquoi nous ne sommes pas heureux demande une certaine qualité d'énergie subtile et déjà raffinée, qui nous fait défaut tant que nous sommes occupés à dissimuler ou refuser nos besoins, souvent inconsciemment bien sûr.

En demeurant malheureux sans chercher une amélioration ou en nous trompant de chemin dans notre recherche intérieure, nous insultons les diverses écritures qui nous promettent un état heureux et nous partici-

pons aux phénomènes de pollution de notre belle planète. Il n'y a pas que les gaz délétères dégagés par les avions, usines, véhicules, etc. La pollution par des toxines psychiques, mentales et émotionnelles existe aussi. Ne parle-t-on pas de l'odeur de la peur ? Nous pensons très peu à cet aspect au quotidien. Toute cette effervescence, ce bouillonnement émotionnel d'agressivité, voire de violence, participe au réchauffement de la Terre. Pour ce type de pollution, la survie du bon environnement est aussi urgente que d'autres, sinon il faudra nous en « décontaminer » comme pour les résidus et déchets des industries classique et nucléaire.

Si le rire et le bâillement ont la réputation d'être communicatifs et relaxants en société, le stress agit de même, en sens inverse. Côté plusieurs heures par jour certaines personnes vivant dans la souffrance et le refus (donc le stress), qui, par exemple, élèvent souvent la voix alors que ce n'est pas nécessaire, relève parfois de l'exploit relationnel. Si la personne très tendue ne s'en rend pas compte (et c'est très souvent le cas), sa famille, ses collègues et ses relations doivent faire un effort pour que tout se passe bien sur le plan relationnel ou commercial et ne pas se sentir « pompés ».

Une sorte de prescience nous fait souvent comprendre qu'une personne ainsi tendue n'est pas heureuse et consume son énergie vitale inutilement dans des aspects erronés de l'existence : refus divers et systématiques, affirmation excessive de soi, brimade de la partie féminine de l'être, etc., et qu'elle ne se présente pas à nous avec son vrai « moi » ni ne vit en contact ou en harmonie avec lui. Celui-ci apparaît de temps à autre comme le ciel bleu entre deux nuages d'averses et c'est à ce « moi » que nous nous adressons alors avec diplomatie. Si le rayonnement d'un guide spirituel, le charisme d'un dirigeant d'une structure caritative ou d'un véritable homme d'État influencent ou touchent des millions de personnes qui bénéficient à distance de leurs vibrations positives, le contraire est également vrai. Les dictateurs l'ont ample-

ment prouvé... Les lieux gardent en leurs pierres surtout la vibration des ondes bénéfiques émises par les personnes (heureuses, de préférence) qui y ont vécu. Ce phénomène est flagrant lorsque nous entrons dans l'un de ces édifices consacrés ou même dans ses ruines : la sérénité y est presque palpable. De même, notre psychisme et notre cœur gardent longtemps l'empreinte des mécanismes qui nous ont conduits au non-bonheur. Le processus pour réaliser cela se passe généralement en trois étapes :

– Prendre conscience que nous ne sommes pas heureux, que nous ne nous aimons pas assez ou pas comme il le faudrait, cesser de le nier et comprendre que **nous** devons et pouvons changer cela. Cette prise de conscience peut demander des années de souffrance avant de se produire.

– Avec l'aide d'une personne compétente et aimante ayant déjà accompli ce travail, réussir à déconnecter, grâce à une pratique assidue, ces mécanismes erronés nous voilant notre bonheur intrinsèque.

– Structurer en soi (toujours soutenu et aidé) de nouvelles façons de voir et d'agir sur une voie alors débroussaillée et plus libre.

Car nous nous sommes construits intérieurement, le plus souvent d'une manière bancale et déséquilibrée, instable comme le palais de Cléopâtre aménagé par l'architecte incompetent Numérobis, dans la célèbre bande dessinée *Astérix et Cléopâtre* !

Mais la négation, le mensonge à soi-même (qui ne trompe le plus souvent que soi-même), l'aveuglement intérieur ne peuvent mener qu'à une accumulation de non-bonheur chronique où nous avons peine à respirer cette superbe énergie de la vie. Nier l'éventualité d'un bonheur possible et durable pour soi-même est contre notre nature humaine, qui est de croître, s'épanouir, s'ouvrir. La souffrance, constatée et reconnue comme telle, peut d'ailleurs être un tremplin, un stimulant pour avoir

fortement envie de la faire cesser ! Ce cheminement vers le bonheur est possible tout au long de l'existence. Il est même dans l'ordre juste des choses (le *dharma*, en sanskrit dans la philosophie hindoue). Cependant, il est long et difficile. Cela n'est pas surprenant quand on pense au temps demandé pour que cette souffrance s'installe et nous ronge. Et ce n'est jamais fastidieux. Travailler sur soi est un exercice qui nous ouvre sur le monde et les autres et n'est pas forcément une activité « nombriliste », lorsqu'elle est bien conduite. C'est comme sentir se déployer des ailes qu'une main malintentionnée maintenait auparavant serrées.

Le corps peut révéler par divers aspects (les postures, les gestes, le débit oratoire, le souffle, etc.) un état de bonheur stable. À l'inverse, l'état de « mal-aise » transparait aussi dans le corps, que la personne en ait conscience ou non, qu'elle le nie ou non. Le déni, comme déjà mentionné, ne mène à rien et amplifie les manifestations de non-bonheur. Celui-ci se trouverait transformé si les gens n'étaient pas si indécis et tiraillés par des demandes contradictoires qui se bousculent et les empêchent de voir ce qu'il faut faire, accepter ou refuser dans une situation donnée de l'existence. « Que ton 'oui', soit 'oui' ; Que ton 'non', soit 'non'. Tout le reste vient du Malin », relève-t-on dans les Évangiles. Pourquoi compliquer son existence par des faux-semblants ? L'évidence est plus forte que les paroles et les sourires factices qui éloignent encore plus du bonheur.

Ainsi, quand nous disons « je ne suis pas en forme », de quelle « forme » s'agit-il vraiment ? La plupart du temps, nous croyons définir ainsi l'état ou les sensations du corps physique, cette forme que nous montrons au monde. Mais est-ce bien tout ? Non, bien sûr. Car nous pouvons être malades sur le plan corporel et sereins sur le plan intérieur. Ce corps dont nous parlons est le corps subtil intérieur constitué de nos pensées, de nos émotions, nos refus, nos peurs. Et cette

« forme » dont nous ne voyons que les manifestations et les effets grâce au corps réellement physique est tout aussi unique que ce dernier, plus dense et grossier, fait de chair et d'os, que nous montrons au monde de manière plus tangible.

L'un et l'autre sont importants pour être. Sans le support visible du corps physique, comment le corps subtil pourrait-il se faire connaître ? Ce que nous sommes sur le plan psychique et émotionnel transparaît, se dégage au travers et grâce à notre aspect physique, parfois à notre insu. Toutes nos émotions, joyeuses ou douloureuses, émanent de la profondeur de notre être pour s'inscrire dans cette forme extérieure.

Antidote n° 3 :

Travailler sur soi pour rendre le bonheur possible.

Entretenir et alimenter les émotions douloureuses

Dans une certaine mesure, on peut dire que nous nous délectons de nos souffrances, que nous les chérissons. Pourquoi agissons-nous ainsi ? Est-ce si plaisant de souffrir ? N'y a-t-il pas en nous d'autres possibilités ?

Les traumatismes de l'enfance ou de l'adolescence sont tellement gravés en nous qu'à cause d'eux, une vie entière peut être vécue comme si, conduisant le véhicule de notre existence, non seulement nous regardions sans cesse notre passé dans le rétroviseur mais nous nous retournions aussi carrément vers l'arrière. Cette attitude provoque souvent de véritables collisions psychiques lorsqu'une personne ou un fait réactive brutalement notre passé douloureux. Nos réactions sont alors sans proportions avec ce qui survient. Cela ajoute à nos difficultés existentielles. Les exemples d'existences ayant eu un début douloureux ou tragique, mais dont les trajectoires ont pu être rectifiées, sont fréquents et les témoignages de ces personnes précieux¹. Cette capacité à

1. Voir à ce sujet les ouvrages de Boris Cyrulnik et son travail sur la résilience, phénomène qui consiste à prendre conscience de son traumatisme pour retrouver ensuite le bonheur.

retrouver le bonheur est en nous tous. Mais la possibilité de la réaliser varie selon les personnes, les cultures et circonstances.

Se résigner n'est pas accepter ; c'est même le contraire. Accepter est une action positive. Se résigner est une attitude plutôt négative et souvent paralysante. Comme nous l'avons déjà expliqué, ne pas accepter « ce qui est » ou ce qui est survenu jadis et nous a fait si mal nous empêche souvent d'agir correctement dans le présent. Accepter implique une décision à prendre ; il s'agit de choisir d'exercer ou non son pouvoir d'acceptation. C'est un travail personnel et concret sur soi-même. La résignation peut être une excuse pour ne rien tenter : « Je me résigne, je sais qu'il n'y a rien à faire. » D'une certaine manière, nous baissons les bras. Ici, l'attitude est négative et procède d'un refus à nous aider nous-mêmes. Nous accusons Dieu, le sort, les circonstances, mais intérieurement, nous souffrons. L'acceptation arrive à nous libérer de la souffrance sur un point donné.

À l'instar de la persistance rétinienne pour les images, notre mémoire retient, imprimés dans le « disque dur », un grand nombre de souvenirs indélébiles, sans âge et vivants. Tout comme la plasticité des facultés neurologiques qui permet de « récupérer » après un accident cardio-vasculaire d'amplitude mesurée, on peut aussi parler d'une plasticité d'orientation des pensées qui nous permet de garder un cap intérieur. Ce processus de récupération est difficile et long car, depuis la construction en nous de ce mécanisme appelé le mental (à ne pas confondre avec l'intellect) vers vingt-quatre mois, c'est-à-dire notre entrée dans la dualité (« j'aime/je n'aime pas »), nous avons pris certaines habitudes mentales et émotionnelles erronées qu'il est très difficile de changer.

Mais les habitudes, justement, peuvent changer. C'est un travail que nous pouvons et devons faire sur nous-mêmes. En effet, si nos habitudes mentales ne sont pas bonnes, elles contribuent à nous maintenir

dans la souffrance et dans un flot de pensées génératrices d'émotions négatives. Ne pas tenter de les changer et de nous reconstruire sur des bases nouvelles ne fait qu'entretenir ce tourbillon de pensées.

Car nous n'avons rien à gagner à rester ainsi dans un état douloureux. Les poètes romantiques ont bien sublimé la souffrance morale comme Musset dans son poème *La Nuit d'octobre* : « L'homme est un apprenti, la douleur est son maître et nul ne se connaît tant qu'il n'a pas souffert. » Celle-ci n'est pourtant guère valorisée de nos jours. « L'enfer, c'est les Autres », fait dire Sartre à l'un de ses personnages dans *Huis clos*. L'enfer est avant tout en nous-mêmes. Notre propre enfer, puisque nous l'avons créé, peut cependant être allégé par une action quotidienne de notre part. Comme l'exprime ce célèbre adage zen :

*Comment échapper à la fournaise de l'Enfer ?
En sautant dans les flammes là où elles sont le plus hautes !*

Cela semble terrifiant au départ mais quelqu'un déjà sorti de l'enfer peut nous y aider. Après tout, il arrive souvent que ce soit une autre personne qui ait contribué à la construction de cet enfer personnel, parfois involontairement d'ailleurs.

La pression peut s'avérer très forte dans certaines sociétés. Ainsi Gandhi affirmait-il dans son autobiographie que « la liberté n'est jamais un don mais toujours une conquête ». Il nous faut accomplir le chemin inverse de la construction du mental. Ce mécanisme nous cache ce qui est parce qu'il nous fait comprendre et voir autre chose à la place. Nous perdons alors le contact avec les faits et nous ne sommes plus reliés à notre profondeur et au monde tel qu'il est. C'est de ce décalage que naît la souffrance. Cette démarche peut être considérée comme un acte religieux. Rappelons-nous que le mot « religion » vient du latin *religare*, « être relié, se relier ». On pourrait dire aussi « se trouver ». C'est un

devoir n'appartenant qu'au genre humain. L'aurions-nous oublié ? « Mon but, c'est d'être heureux. Je n'y suis pas. Donc je m'y suis mal pris. Où est mon erreur ? » déclara Arnaud Desjardins dans une lettre à l'auteure.

Voilà sur quel énoncé, considéré lucidement comme point de départ, un travail réel peut être accompli à l'intérieur et au bénéfice de chacun d'entre nous. Il nous arrive parfois de suffoquer de souffrance. Sans cela, comment pourrions-nous vouloir si fort en sortir, nous libérer de ce mécanisme contraignant ? La souffrance peut être le moteur qui met en route et actionne la volonté de se transformer. Il n'est pas conseillé de s'y complaire. Une solution existe, à chacun de la trouver pour soi-même ! Nous déplorons l'impermanence, pourtant inévitable. « Les meilleures choses ont une fin », dit-on couramment. Oui. Mais nous avons tendance à oublier que les mauvaises aussi !

Si nous sommes les artisans de nos joies que nous ne pouvons faire durer « éternellement », nous sommes aussi les initiateurs de nos souffrances qu'à l'inverse, nous nous appliquons à entretenir plus longtemps. Pourquoi ? Si nous ne nous y cramponnons pas et nous employons à la laisser venir, vivre et disparaître, la souffrance régresse, se calme et s'éteint. Finalement, dans le domaine du corps physique, nous nous soignons et assez souvent nous guérissons. Pourquoi pas dans le domaine plus subtil de nos sensations, de nos pensées et de nos émotions ?

Nous avons autant de pouvoir sur ce plan-là que sur le corps. Simple-ment, nous n'en entendons guère parler dans nos familles, dans nos cercles d'amis, sur nos lieux de travail sauf si nous participons à un stage spécifique. Jusqu'à ce que nous prenions conscience du contraire, nos souffrances sont qualifiées de normales et d'inéluctables, comme la TVA, les impôts ou la mort ! Tout comme nos plaisirs et nos joies, elles font partie de nos existences car, « sans nuages ni orages, on ne verrait

pas d'arc-en-ciel ». L'arc-en-ciel non plus ne dure pas mais nous acceptons plus volontiers sa brièveté car nous savons que rien ne peut durer éternellement. Les étoiles changent et meurent au firmament ; les montagnes s'érodent ; la mer modifie ses rivages ; les fleuves leurs berges ; les déserts s'agrandissent et les volcans transforment le paysage. Ces changements sont à peine perceptibles à nos yeux humains car le temps géologique n'est pas le même que le nôtre. Mais les choses sont différentes pour la joie et la souffrance qu'il nous appartient de voir naître, monter, se déployer, s'affaïsser et mourir. C'est dans les excès de joie ou de souffrance que les notions d'immédiateté et d'éternité sont plus proches de notre entendement.

Claude Lévi-Strauss définit l'intelligence humaine ainsi : « À égalité, la capacité à apprendre et à s'adapter, et la faculté de ne pas s'ennuyer. » Faire naître et refuser ensuite les émotions douloureuses peut être considéré comme un manque d'adaptation, au sens littéral du terme. Nos mécanismes ne s'adaptent pas aux faits ; ils sont en deçà ou au-delà d'une adéquation nécessaire au bon compagnonnage entre les faits et nous, un peu comme les personnages « à cheval » sur le décor du fond que peignait Raoul Dufy. Si l'on utilise l'image d'une boîte et son couvercle représentant l'une la réalité et l'autre notre propre monde intime. Lorsqu'il y a émotion (heureuse ou douloureuse), l'un des deux éléments est comme enflé par le désir, le refus ou la souffrance, et la boîte ne peut se fermer. Rappelons-nous la phrase d'Edmond Rostand dans *Chantecler* : « Ô soleil ! toi sans qui les choses ne seraient que ce qu'elles sont ! »

L'émotion, même poétique, nous empêche de « voir » des vérités ou plutôt nous les fait considérer autrement qu'elles ne sont. Les émotions joyeuses sont utiles, voire indispensables, pour déclencher en nous le processus de dilatation du cœur. Mais il faut bien redescendre après avoir été transportés par une émotion heureuse. Car l'existence réelle

est faite de quotidien, sans grands « hauts » ni « bas » spectaculaires, même si cela peut sembler fade à beaucoup de gens avides de consommer des émotions. Parmi les émotions douloureuses, on trouve aussi la colère. L'émotion ne se manifeste pas seulement par des larmes qui coulent, une gorge nouée dans un étau dont rien ne sort, ou un cœur enserré dans une grande main qui l'opprime. C'est aussi nous agiter, crier, voire casser des objets et même – hélas ! – frapper quelqu'un. À l'inverse, l'être humain heureux devient patient, tolérant et serein la plupart du temps. Comme disent les Tibétains, « le tigre (les passions) doit être tenu en laisse ». Il ne devient pas un mouton. Non. Il reste un tigre mais il est « tenu », c'est-à-dire contrôlé. Comme le rappelle l'expression de langue anglaise *self-control* (qu'il vaut mieux traduire par « contrôle de soi » plutôt que par « sang-froid », qui peut laisser supposer une absence de ressenti).

Contrôle ne veut pas dire refoulement. Contrôler, c'est « voir » et sentir l'émotion survenir et monter en soi mais en arrêter la manifestation extérieure et même intérieure en pratiquant de très longues respirations, par exemple. L'énergie émotionnelle semble alors changer de nature et devenir une force sur laquelle nous appuyer dans le présent. Plus tard, dans un lieu tranquille, lorsque nous serons calmés, nous pourrions facilement retrouver cette émotion qui a été contrôlée, l'analyser, savoir d'où elle vient, quel stimulus extérieur l'a déclenchée, en un mot, nous repasser le film au ralenti, cette fois. Ce travail peut nous aider à mieux nous connaître. En revanche, le refoulement ou la répression se manifestent lorsqu'on ne « voit » ni ne sent une émotion et qu'elle passe directement dans ce « placard-poubelle » qu'est l'inconscient, dont la porte est verrouillée au conscient. Cela explique les ravages en sous-main et les débordements « sans cause apparente » au-dehors. Si l'incident ou l'événement est par trop douloureux, notre psychisme utilise ce comportement pour se protéger et continuer à vivre relativement normalement.

Mais de ce « compost émotionnel » se dégagent des éléments qui viennent régulièrement perturber nos existences quotidiennes. Si, comme déjà mentionné, le temps qui régit les émotions est d'une confondante rapidité, celui qui procède à l'élaboration des sentiments relève d'une autre échelle, plus lente et complexe. C'est pourquoi la majorité des gens s'y intéresse moins actuellement : cela ne va pas assez vite ! Certains critiques éreintent des films où ils se sont ennuyés parce que le réalisateur a essayé de montrer la lenteur de l'élaboration sentimentale, par exemple. Mais comme les valeurs changent avec les mentalités et les générations, ce qui prévalait autrefois retrouvera sans doute droit de cité dans les cœurs trop insatisfaits et déçus par la précipitation actuelle.

Il a beaucoup été question de notre « enfer intérieur ». Existe-t-il un « paradis » qui lui ferait pendant ? La présence de maîtres spirituels ou de personnes manifestement heureuses sans dissonance l'atteste. « Le Paradis est un chez soi où l'on est attendu », dit Vincent Van Gogh.

C'est aussi pour cela que ces personnes sages nous touchent tant. Nous sentons bien l'immense différence de niveau ou état d'être, de paix, de sérénité et d'amour qui s'en dégagent, très au-delà de leurs seules enveloppes physiques. Au début, cette constatation fait mal. Mais lorsque nous commençons à mieux « voir » et « entendre » dans le domaine intime et spirituel et que nous évoluons, une communication constante s'instaure avec de tels êtres totalement accomplis. Ils sont les témoins d'une transformation intérieure durable et les garants que celle-ci est possible pendant la durée d'une existence humaine.

Antidote n° 4 :

Accepter, contrôler et transformer ses émotions.

Ressasser les événements négatifs de son existence

Qu'ils surviennent inopinément ou que nous les ayons attirés ou voulus délibérément, nos existences fourmillent de circonstances et d'événements divers. « Il faut éponger la vie à mesure qu'elle s'écoule », préconisait Chamfort. Que fait-on en épongeant, au sens propre ? On passe un tissu absorbant ou une éponge sur un liquide qui s'étale, puis on le presse, autrement dit on exprime ce que le chiffon a absorbé. La saleté s'écoule mais parfois subsiste une trace ; alors nous lavons l'éponge. Ce geste peut aussi s'effectuer au figuré, sur nous-mêmes.

Certaines personnes développent parfois des maladies, preuves médicales à l'appui, découlant de cette attitude, de cette impossibilité à « exprimer ». Alors, les maux remplacent les mots qui n'ont jamais eu l'occasion de sortir de leur souterrain, d'où ils demeurent vivants et actifs.

En tant qu'enseignante de yoga, des médecins m'ont parfois adressé des personnes asthmatiques qui n'arrivaient tout simplement pas à expirer convenablement, parce qu'on ne leur avait jamais permis ou qu'elles ne s'étaient pas autorisées à exprimer ce qui les gênait depuis des décennies.

Parfois, pleurer soulage. Mais les longues expirations aussi ! Une respiration complète, en yoga, comporte quatre temps : inspiration-rétention à plein/expiration-rétention à vide. Et l'expiration devrait durer plus longtemps que l'inspiration. C'est toute une rééducation respiratoire à effectuer, le souffle étant le reflet de l'être entier ; ensuite, nous respirons mieux, plus amplement, sans nous en apercevoir. « Dis-moi comment tu respirez, je te dirai qui tu es », dit la sagesse chinoise du Qi Kong. Le rythme accéléré des existences actuelles ne nous permet guère plus qu'un grand soupir exhalé entre deux tâches. Parfois, cette pause n'est même pas possible. Là aussi, sur un tapis de yoga, j'ai observé beaucoup de personnes qui ne savaient pas ou ne « pouvaient » pas soupirer. Un soupir... Tout lâcher dans le corps tenu verticalement, la nuque, les épaules, le diaphragme, le ventre. S'affaïsser provisoirement pour laisser partir une fatigue ou un trop-plein de tension. Comme cela soulage !

Le poids d'une morale bien-pensante est un terrible carcan dans certains milieux. Il a heureusement tendance à disparaître de nos jours. Mais lorsqu'on côtoie des personnes ayant autour de quatre-vingts ans ou plus, on comprend combien certaines existences, outre de plus grandes difficultés matérielles que les nôtres, ont été vécues dans un enfermement moral : on ne dit pas ceci ou cela parce que ce n'est pas « bien » et ne se « fait » pas ; on garde tout en soi, d'où certains dommages dus au stress. Maintenir enfermés tous ces non-dits demande et mobilise une énorme énergie. Se pourrait-il que, pour certaines personnes, la présence d'un véritable ami à qui l'on peut tout dire ait été refusée ? Si la famille, proche ou élargie, est comme une prison, la recherche légitime d'une personne en dehors de ce cercle restreint est juste et normale. Pourquoi n'a-t-elle pas eu lieu ? Pourquoi de telles confidences n'ont-elles pas été possibles pour certaines personnes ?

Est-ce un manque d'assurance, de confiance en soi, que de ne pouvoir ou ne pas oser « déranger » ? Mais en amitié vraie, rien n'est dérangeant et le besoin de recevoir et de se confier sur ce plan est normal. Tant qu'il est ressenti, il faut essayer de le satisfaire, en évitant cependant d'envahir le temps et l'espace intime de la personne que nous prenons comme confidente. Éviter ces confidences ou nier le besoin de les faire n'amène que frustration, amertume, souffrance. Même si nous nous sentons seuls dans notre propre monde, n'oublions pas que « l'autre » est dans le même cas. Un représentant d'une tradition ou d'une religion reconnues, un psychologue ou un psychothérapeute peuvent remplir un rôle de confident. Ils sont parfaits pour partager nos peines et nos angoisses car avec de tels êtres, nous ne risquons pas de « retour » désagréable ni d'indiscrétion.

Ne pas épouser ni exprimer, se structurer sur les bases d'un non-dit constant (quoique le plus souvent ignoré) occasionne des déviations dans les relations humaines. On ressasse, on projette d'une manière divergente ce qui n'a pas été exprimé ouvertement. Ce comportement exprime une souffrance sous-jacente pour qui agit ainsi (la majorité des gens, si l'on en croit médecins, psychologues ou psychiatres). L'entourage reçoit souvent des éclaboussures sans rapport avec la parole ou l'action actuelles. Par exemple, si l'on n'a pas osé parler à ses parents de leurs erreurs passées en matière d'éducation (qui n'en a jamais fait ?!) de leur vivant, il n'est pas juste de l'exprimer à un autre membre de la famille, proche ou non, qui sert alors de bouc émissaire. Ces reproches ne serviront à rien puisqu'ils arrivent trop tard et peuvent causer des dommages irréparables à une relation familiale. Cela montre bien que ce qui n'a pas été dit en temps voulu ne fait que s'amasser et grossir derrière la porte menant à la paix intérieure. Lorsque cette porte cède un jour, sous la pression d'un trop-plein dont nous sommes les artisans, elle libère un déferlement, une logorrhée. Gare à celle ou celui qui reçoit ce flot de paroles ! Si c'est une personne qui n'a pas déjà long-

temps travaillé sur elle-même et qu'elle répond sur le même registre ou quitte la pièce sans parler, il peut survenir une forte dispute ou une cassure. Le dommage peut être grave, voire irréversible.

Il est un moyen efficace et sans danger pour autrui, qui consiste à écrire longuement et pour son seul usage tout ce qu'on a enfermé si longtemps en soi, qu'on n'a pas osé dire en face à quelqu'un et qu'il n'est plus possible d'exprimer de vive voix si la personne est trop âgée ou trop malade (le respect nous retient), ou même décédée. C'est un moyen remarquable pour dégonfler un abcès de pensées. Ne plus ressasser, se sentir nettoyé donc plus léger et libre est très appréciable. Plusieurs maîtres spirituels renommés conseillent cette méthode : K. von Dürckheim et Sogyal Rinpoché, par exemple. Elle peut se pratiquer aussi pour se soulager soi-même de difficultés ou d'indécisions nous concernant en propre, lors d'une forte hésitation sur la conduite à tenir au moment d'un changement de travail ou de logement, de l'achat d'une maison ou d'une voiture, etc. Écrire les éléments « pour » et « contre » avant un changement important de l'existence aide à mieux prendre une décision sans trop de retombées négatives.

Lorsque nous sommes en colère contre une personne, meurtris, déçus et que la diatribe vindicative n'est pas ou plus possible, ce procédé d'écriture pour soi-même peut se révéler souverain. Surtout si, en plus, on se lit à haute voix les mots incendiaires qu'on n'aurait sans doute pas osé prononcer. Quel poids en moins ! Quel allègement dans la tête et le cœur. Et le corps y participe aussi.

Éponger s'apparente à la résilience dans la mesure où il s'agit de retomber sur ses deux pieds moralement, même après un événement grave. Les témoignages bouleversants de personnes ayant survécu au « tsunami » de décembre 2004, après avoir souffert dans leur chair et dans leur cœur parce que certains proches ont été emportés comme eux mais ne sont pas revenus, montrent combien l'être humain dispose de

ressources dont il ne soupçonne pas l'existence. À l'occasion de cette tragédie, on a pu lire le témoignage d'une jeune top model dont le fiancé périt en Thaïlande tandis qu'elle-même, avec le bassin fracturé en quatre endroits, a survécu cramponnée à un palmier. Une fois rétablie, elle est retournée en Asie, a fait de la plongée sous-marine et créé une association caritative pour aider la population sinistrée. Il en fut de même pour le célèbre guitariste de jazz Django Reinhardt dont la main gauche, vitale pour jouer de cet instrument, fut gravement brûlée. Cette blessure le contraignit à adopter une autre manière de jouer très particulière dont beaucoup de musiciens se sont ensuite inspirés. Quant à l'ancien prisonnier, Michel Vaujour, il parvint à se libérer de ses tensions et rancœurs grâce au yoga étudié et pratiqué seul dans une cellule de prison où il était détenu « à l'isolement ».

Ce que certaines personnes, placées dans des situations extrêmes, réussissent à accomplir sur elles-mêmes ne laisse pas de nous étonner constamment, sans parler des rescapés de séismes divers ou ceux des guerres. À l'inverse, j'ai eu autrefois pour élève une femme qui refusait de toucher à une machine à coudre parce que sa tante (sans doute maladroite !) s'était perforé un doigt avec l'aiguille d'une telle machine. Une autre femme ne voulait ni se baigner ni apprendre à nager parce qu'une personne de sa famille s'était noyée dans une rivière. Elle craignait également les orages car un autre membre de sa famille avait été foudroyé. Ces deux personnes n'arrivaient pas à dépasser une appréhension imprégnée dans leur culture familiale. D'autres personnes arrivent à retourner la situation en réagissant plus positivement. Prenons l'exemple d'une femme qui a failli se noyer dans la Manche à l'adolescence et n'a eu de cesse, une fois adulte, d'apprendre à nager « pour ne pas que cela se reproduise ». Ou des amateurs de randonnées en montagne qui ont connu l'expérience de la foudre blottis le long d'une paroi rocheuse et en ont retiré encore plus de respect et de

prudence envers les forces de la nature sans pour autant cesser de pratiquer la marche.

Ne pas éponger les événements, petits ou grands, d'une existence humaine a pour conséquence presque mathématique de nous maintenir dans des habitudes de stress allant croissant avec l'âge et de nous fragiliser encore plus envers eux. Alors que le contraire serait plus normal et juste : les expériences passées devraient cesser de faire tache dans notre parcours et se diluer dans l'océan des jours. C'est souvent ce qui marque une différence entre les personnes à mesure que la vie avance. Une personne autour de quatre-vingts ans peut vivre dans un stress intime quotidien qui peut déclencher des maux physiques, alors qu'une autre (même gravement malade) est paisible au même âge. Les aléas de l'existence, les deuils et maladies sont le lot commun de tout un chacun. Mais la façon de les vivre, de les « prendre » ou de les laisser passer diffère selon les personnes.

Vivre une fin d'existence harmonieuse, dans la paix intérieure, est l'apanage des personnes ayant su ou pu « éponger » dans leur cœur et leur esprit, au fur et à mesure, et non tout garder comme un noyau dur à jamais, pesant lourd dans la profondeur de leur cœur. C'est une loi physique : toute tension est cumulative. Cela vaut donc aussi pour nos tensions intimes. De plus, elles ont souvent un support physique qui varie selon les tendances génétiques et touchent tel ou tel organe, surtout en fin d'existence. Toutes les maladies ne sont cependant pas le résultat d'un stress ou d'un long refoulement.

Antidote n° 5 :

S'exprimer et se libérer du poids des pensées négatives.

Poison n° 6

Se comparer sans cesse à d'autres personnes

Se comparer induit un désir de compétition qui peut déboucher un jour sur plus de confiance en soi. Mais la comparaison avec autrui peut aussi engendrer de l'ambition (parfois démesurée), de l'envie ou de la jalousie surtout lorsque le résultat de cette comparaison n'est pas en notre faveur, selon notre point de vue. En revanche, une personne disposant dès son enfance d'une bonne dose d'assurance ne songe guère à tout cela. Son existence est moins tourmentée et ses attentes venant de l'extérieur moins nombreuses et moins intenses. Elle peut vouloir être reconnue et appréciée mais de façon légitime et modérée et, d'une manière générale, compte beaucoup plus sur elle-même.

Comparer les situations affectives ou professionnelles entre les personnes, se comparer physiquement aux autres, en se fondant sur des critères subjectifs et surfacts, n'est pas pertinent. Comment se « classer » comme beau ou laid ? Selon quelles caractéristiques ? Les critères de beauté varient avec les ethnies et les époques. Certes, une femme qui rêverait de ressembler aux mannequins actuels tout en ayant un physique « à la Renoir » peut rencontrer des difficultés et ressentir de la frustration et de la souffrance devant ce constat...

Chaque élément de l'univers y a sa place, si modeste soit-elle, sinon il n'aurait pas été créé. Chacun y remplit sa fonction propre, selon un rôle déterminé. Il est dit dans la sagesse indienne : « Pourquoi cherchez-vous votre place alors que c'est votre place qui vous cherche ? » C'est souvent par un aveuglement douloureux que nous ne nous sentons pas à notre place dans notre famille, notre activité professionnelle ou même, le monde. Du fait même que nous sommes nés, nous sommes insérés dans l'univers et avons notre rôle à y jouer. Il ne faut jamais mettre cela en doute.

Si aucune vocation professionnelle ne nous habite parmi l'éventail des possibilités offertes, il en existe sûrement une ou plusieurs qui nous correspondent, soit sur le plan des critères purement pratiques, soit sur celui des aspirations plus intimes. À nous de trouver, sans nous comparer ! Pour cela, il faut une certaine détente intérieure, une ouverture avec un angle assez grand pour accueillir diverses orientations, sauf si l'on ressent vraiment un « appel » ou une aspiration vers un domaine précis d'activité qui nous correspond car nous en avons les dons ou capacités.

Pour nos amours et amitiés, les mêmes mécanismes sont à l'œuvre. Nous avons une place dans le cœur et les pensées de diverses personnes, comme nous le dit Antoine de Saint-Exupéry : « Nous méritons toutes nos rencontres. Elles sont accordées à notre destinée et ont une signification qu'il appartient à chacun de découvrir. » Certaines personnes croient qu'elles n'ont pas de chance, qu'elles n'ont pas vu d'opportunités agréables passer dans leur existence. Elles regardent les années défiler en disant : « Que voulez-vous, je n'ai jamais eu de chance ! » Pour d'autres, au contraire, la situation est différente. Or « la chance sourit aux gens attentifs », disait Pasteur. C'est plutôt une vigilance, une attitude attentive et ouverte qui permet de voir et de saisir la chance.

Il y a en nous une intuition dont la voix est souvent discrète mais qui se manifeste en cas de décision à prendre, parfois rapidement. Nous sentons très fort : « Ceci est pour moi, je vais essayer. » Le plus souvent, notre intuition est juste. Si nous sommes trop encombrés de manques, de désirs, de souffrances, nous ne verrons pas que tel événement peut être une chance. Mais si nous arrivons à développer une attitude attentive et ouverte, notre existence changera et des chances se présenteront. Notre manière d'être les attirera. La vigilance est vitale pour sentir son intuition et mieux organiser son existence. Elle nous révèle parfois un aspect caché d'une situation apparaissant comme « inextricable ». Il est très rare qu'il n'existe pas de porte de sortie, même temporaire, à un problème. Dans certaines situations difficiles, nous pouvons sentir notre cerveau comme une pieuvre déployant ses tentacules dans toutes les directions afin que l'une d'entre elles, au moins, accroche une échappatoire positive. Généralement, cette sortie finit toujours par se produire. Nous pouvons alors mesurer la profondeur de l'angoisse éprouvée au soulagement qui s'est ensuivi. Il faut souvent savoir patienter car, même si la solution n'est pas réalisable rapidement, elle est bien là, à disposition.

En yoga, il arrive de pratiquer ce qu'on appelle *Ishvara Prânidhana*¹ : « l'abandon au Seigneur ». Pour ce faire, en fin de journée, nous pouvons fléchir le tronc en avant, après nous être assis sur nos talons, et nous abandonner à une longue expiration après un temps de « méditation » à propos de ce que nous souhaitons vraiment. Souvenons-nous que Yahweh apparut à Moïse sous la forme d'un buisson ardent sur la montagne, seulement lorsqu'il se fut prosterné « avec les épaules plus bas que les genoux ». Souvent, après un tel abandon

1. « Dans la tradition hindoue, Brahman (le créateur) est Ishvara quand il est rattaché au monde et fait l'objet de notre vénération. » Extrait du *Dictionnaire de la sagesse orientale*, op. cit.

conscient, sincère et profond, une solution apparaît rapidement, comme si cet acte avait fait ouvrir une porte que nous ne voyions pas encore.

L'expérience montre que nier, ne pas reconnaître ni accepter avec lucidité et honnêteté que telle personne ait plus de chance, de capacités ou de succès que nous-mêmes (en tant qu'artiste, par exemple), parce qu'elle a plus de talent ou d'audace, est une source d'aigreur et de frustration – donc de souffrance inutile. Cette attitude ne nous donnera pas tout ce que nous envions et dénigrons chez cette personne. Soit nous pouvons espérer, à force de travail, atteindre un tel niveau de notoriété ; soit nous comprenons que cela ne pourra jamais survenir même avec beaucoup d'efforts de notre part et nous acceptons ce fait. Ainsi, nous serons à même de transformer la souffrance en quelque chose d'utile pour soi.

Antidote n° 6 :

Devenir vigilant et s'ouvrir à son intuition pour résoudre ses difficultés.

Poison n° 7

Ne pas avoir assez confiance en soi

La première personne en qui nous devrions pouvoir ressentir de la confiance est justement nous-mêmes car nous sommes à l'origine d'une grande part de nos difficultés. Comme pour d'autres aspects de la structuration de soi, c'est l'enfance qui nous offre la première possibilité d'avoir confiance en nous. Avoir confiance en soi ne signifie pas du tout être si sûr de soi que l'éventualité d'une déconvenue ou même d'un échec ne puisse survenir. Non. Lorsque nous avançons d'un pas, cela suppose que, peut-être, le second n'aura pas lieu mais malgré tout, nous osons faire ce premier pas. Il s'agit de se lancer, de ne pas demeurer velléitaire lorsqu'on souhaite ardemment quelque chose, ouvrant la porte à des regrets.

En fait, cette prise de risque commence dès la sortie du ventre de notre mère, par une respiration. Ouvrir ses alvéoles pulmonaires pour y faire entrer la première et vitale inspiration en ce monde est déjà une marque de confiance en soi. Pour certains bébés, ce geste n'est pas toujours facile. Les grands prématurés ont comme imprimé en eux cette sensation : « Je n'aurais pas dû venir ; je suis né trop tôt ; on ne m'attendait pas encore ; je n'ai pas vraiment ma place ici. » Certains peuvent ressentir cette impression primaire jusqu'à un âge déjà avancé.

Les bébés que la mère ou le père n'ont pas vraiment souhaités et que ce refus initial, si le parent concerné n'a pu réussir à le faire évoluer, gêne toujours à l'âge adulte. Ce sentiment de malaise est souvent très difficile à surmonter. Chaque être humain est unique car il abrite une conscience qui nous permet d'agir dans le monde mais n'est pas « de ce monde ». Puisque celle-ci s'est incarnée en chaque personne, qu'elle la sente ou non, ne peut-on avoir envers elle une confiance semblable ? N'en sommes-nous pas dignes puisque nous l'abritons ?

Tous les aspects de l'existence comportent une part de risque. La vie est le risque ultime et fabuleux de notre univers. C'est un don fragile, multiple, qui devrait nous responsabiliser. À ce titre, nous avons à gérer notre planète alors même qu'elle ne nous appartient pas :

« La Vie appartient au Cosmos ; La Vie appartient à la VIE » (Khalil Gibran).

La science confirme l'affirmation du poète. Nous savons maintenant que la Terre fut «ensemencée» de météorites contenant des éléments capables de devenir, au fil de cycles de milliards d'années, cet oxygène indispensable à l'élaboration de la vie. Faisons donc confiance à cette vie, qui sait ce qui est bien et que nos œillères ne nous permettent pas toujours de voir et de mettre en action. Elle constitue en elle-même un bonheur. Chaque grain de sable est là pour participer à l'édification des dunes. Leur multiplicité même, comme à un autre niveau les peuples de la race humaine, devrait donner confiance.

« La vie est là, qui nous prend dans ses bras. Oh, la, la, la, c'est magnifique ! » dit une chanson de Cole Porter.

Certains êtres au destin célèbre ont exprimé dès leur adolescence une grande confiance en eux-mêmes. Par exemple, Victor Hugo, avec sa célèbre phrase : « Je veux être Chateaubriand ou rien ! » mentionnée dans son cahier d'écolier. Dans ses écrits intimes, le philosophe-théolo-

gien Kierkegaard affirme également sa confiance en lui-même et son destin. En revanche, d'autres personnes ont tendance à se « victimiser », se déprécier, attirer des situations où, plusieurs fois dans leur existence affective ou professionnelle, elles ont un rôle de victime en cas de conflit. Cette attitude vient probablement d'un manque de confiance en elles, dans leurs possibilités réelles – ou s'avère un moyen détourné pour attirer l'attention, la reconnaissance, la compassion ou l'amour. Mais si l'on arrive à en trouver l'origine, un tel comportement peut s'inverser ou même cesser de se produire. Cela peut, par exemple, résulter d'une psychogénéalogie erronée qui se transmet.

Tant de destins sont étriqués, amputés par ce simple manque initial de confiance en soi. Il n'est nul besoin de devenir célèbre pour vivre une existence réussie. Le critère d'appréciation est intime et individuel. Ai-je le sentiment d'avoir eu une belle existence ? Peut-être pas celle dont je rêvais enfant ou adolescent, mais belle malgré tout. Peut-être ai-je dû me battre, entrer en compétition plus que d'autres personnes. Qu'ai-je fait des cartes qui ont été mises entre mes mains (car il y en a toujours) ? Les ai-je bien utilisées ? Quelles cartes me reste-t-il ? Voilà ce qu'il convient de se demander.

Antidote n° 7 :

Accepter la part de risque de l'existence et faire confiance à la vie.

Poison n° 8

Attendre systématiquement un retour positif de son entourage

Attendre un tel résultat est rarement un succès ! Nous apprenons très jeunes que les relations humaines sont des échanges – du moins, si l'éducation est bien conduite. Durant les premiers mois, les parents s'attachent surtout à répondre aux besoins essentiels de l'enfant (nourriture, change, attention) qui, alors, reçoit beaucoup. Ensuite, vers deux ou trois ans, il est naturel que les parents commencent à demander un peu plus au jeune enfant, au lieu de l'habituer à tout recevoir comme un dû. Lorsqu'il grandit, il est bon aussi que ce que l'enfant reçoit ne soit pas systématiquement associé à une récompense, comme un résultat vers lequel il « faut » tendre, afin que la notion d'échange devienne naturelle. Les jeunes enfants qui n'ont pas assimilé cela ont plus de mal à se faire des camarades en entrant à l'école.

Un enfant qui se sent aimé comprend très tôt qu'à certains moments de la journée, il doit faire reculer ses exigences. Il suffit de le lui dire gentiment. S'il y a un échange affectif véritable, il accepte sans conflit en général. Par exemple, lorsqu'on garde de jeunes enfants, on peut leur expliquer simplement qu'on a un petit travail à effectuer sans être

dérangé, et la plupart du temps, les enfants jouent dans la même pièce, sans problème. Plus tard, en avançant dans l'existence, si nous portons un regard vigilant et critique sur notre parcours, nous pouvons nous apercevoir qu'un certain nombre de nos actions ont été accomplies dans l'attente d'un retour positif, affectif ou d'estime. Combien de fois avons-nous pu nous sentir déçus puisque nous attendions bien plus qu'un simple échange entre des personnes ?

La *Bhagavad-Gîta* nous précise pourtant : « Vous avez droit à l'action mais pas au fruit de l'action. » Lorsqu'une flèche est lancée, nul ne peut agir sur sa trajectoire. L'action, comme une flèche, n'arrive pas toujours au bon moment dans l'existence de l'autre et ne reçoit donc pas toujours l'impact escompté. Si nous réagissons (que cette réaction soit exprimée ou non), un processus de surenchère peut alors s'enclencher et laisser place à un grand déballage d'émotions ! Car un incident, une parole, un regard même peuvent réactiver un souvenir ancien et douloureux : cela peut être une réprimande d'un proche qui nous revient alors avec sa charge émotionnelle intacte. Dans la réalité, la réaction n'est pas toujours à l'échelle de l'incident. Dans un cadre professionnel par exemple, une remarque sur un travail, même si elle concerne la bonne marche de l'entreprise, peut être mal vécue par une personne n'ayant pas été approuvée dans l'enfance. Elle ne peut entendre cette remarque sans souffrir ni simplement l'accepter.

Si nous n'avons pas osé nous exprimer, ressasser nos griefs ne mène qu'à la souffrance ou à des explosions tardives, hors du contexte, telles des remarques « refroidies ». « Ce qui est gardé, pourrit », dit un proverbe brésilien. Il vaut mieux tenter de comprendre ce qui s'est passé chez l'autre personne plutôt que de s'arrêter sur notre ressenti personnel. Que nous trouvions ou non l'origine du comportement de l'autre, opposé à notre attente, il est préférable de tourner ensuite la page, éponger, envoyer notre espoir aux oubliettes de notre esprit. Ces espoirs

décus pèsent lourd au cœur, à la longue. Il est donc plus sage d'éponger les circonstances parfois déplaisantes de nos existences, comme nous l'avons déjà développé auparavant. Attendre que nos proches (famille ou amis) devinent ce que nous désirons d'eux, mais sans leur en parler, conduit souvent à de la souffrance aussi. Les êtres qui nous sont chers n'ont pas tous reçu en partage ce don de prescience leur permettant de devancer nos souhaits ou nos désirs. Il faut parfois les aider un peu, si nous voulons réellement d'eux quelque chose de précis, comme une aide morale ou matérielle. Les longueurs d'onde intimes ne sont pas toujours réglées sur les mêmes fréquences et manifester sa demande, parfois avec humour ou directement, peut se révéler salutaire pour les deux parties.

Le mot « attendre » contient « tendre » vers quelque chose ou quelqu'un, en espérant un résultat qui n'arrive pas toujours, surtout lorsqu'il s'agit d'êtres humains donc d'esprits complexes à décrypter. Cette attente est source de tension et de stress. Comme toute science humaine, la psychologie n'est ni exacte ni fiable à 100 %. Certes, il y a des grandes lignes mais surtout des cas particuliers, donc beaucoup de possibilités de réponses et d'imprévus.

De plus, nous nous parlons souvent les uns les autres en langage codé. Chacun parle « sa » langue. Il faut déjà avoir beaucoup travaillé sur soi pour pouvoir sentir avec précision ce que l'autre attend de nous. Au moins pouvons-nous essayer d'accueillir et répondre de notre mieux, ouverts à une éventuelle déconvenue, fluides au-dedans comme l'eau qui prend toutes les formes et les couleurs, s'infiltre partout et qu'à l'instar de la douceur, rien ne peut arrêter. L'une comme l'autre pénètrent les êtres et les choses. La fluidité est une attitude efficace dans nos rencontres avec les autres. Rappelons-nous cette phrase de l'écrivain Max Gallo : « Chaque homme est un livre écrit dans une langue dont je ne connais pas l'alphabet. »

Antidote n° 8 :

Savoir dépasser ses déceptions et oser demander ce dont nous avons besoin.

Croire que le bonheur nous sera donné par des circonstances extérieures

Nul ne peut nous offrir le bonheur. Nous devons le trouver et le faire grandir en notre profondeur... là où il est déjà ! Bien sûr, les affects sont importants, les circonstances de l'enfance sont décisives, le sentiment amoureux, les activités que nous pratiquons : tout contribue à l'épanouissement de notre être. Mais pourquoi tant de personnes « qui avaient tout pour être heureuses » choisissent de se suicider, tandis que d'autres, en apparence, moins gâtées par l'existence, s'en accommodent et vivent mieux intérieurement ?

Comme le silence se révèle lorsque tous les bruits se sont tus, la paix survient lorsque les conflits ont cessé. On ne « fait » pas la paix, quoiqu'on utilise couramment cette expression. Un vrai bonheur s'installe lorsqu'un certain nombre de demandes ont été accomplies consciemment. Il est un état de bonheur sans contraire, c'est-à-dire qu'aucun malaise ni souffrance ne peut lui être opposé. Ce bonheur total, que rien d'extérieur ne vient jamais perturber évoque la paix que, selon les Évangiles, le Christ a promis avant de quitter notre monde. Ce bonheur-là, bien peu de personnes arrivent à le vivre au quotidien. Les

saints et les sages sont les grands témoins de la possibilité, pendant la durée d'une existence humaine, de révéler en soi un bonheur non oscillant. Si nous n'arrivons pas à le vivre et l'installer en nous avant de mourir, qu'en sera-t-il de notre possibilité de quitter ce monde paisiblement et en acceptant ce phénomène universel ? Un aspect du bonheur intime est le lâcher-prise sur lequel nous reviendrons en fin d'ouvrage.

Il est une parabole dans les légendes hindoues, racontant comment, au commencement du monde, les dieux ont décidé de cacher le bonheur et son secret au fond du cœur même des hommes, là où il sera plus difficile de le retrouver ! La porte de la « caverne du cœur », comme disent les hindous, s'ouvre de l'intérieur (où le bonheur se trouve déjà) vers le monde extérieur (où nous allons le chercher en vain, pour la plupart d'entre nous). Il s'agit de « dé-couvrir » ce bonheur, enfoui comme une pierre précieuse dans sa gangue, présent depuis notre naissance et souvent hélas grand absent de nos existences. Une bonne connaissance de soi, de ses mécanismes, constitue une aide précieuse pour cesser de croire – donc de rêver – à un bonheur offert de l'extérieur comme un cadeau de Noël ou comme un dû à notre humanité. Le cadeau est déjà là, en nous, de par notre existence même dans le flux universel de la vie.

En fait, puisqu'il est déjà « là », au-dedans, c'est en réalité le bonheur qui pousse pour se manifester et nous qui n'entendons pas sa voix, ne lui donnons pas la possibilité de se faire connaître de nous, trop occupés à faire et devenir plutôt qu'à être. La poursuite du bonheur tel un « jeu de puce » illustre bien cette course déraisonnable. S'il est vain de poursuivre le bonheur là où il ne se trouve pas, nous nous devons à nous-mêmes de comprendre, « voir » et accepter que nous ne soyons pas heureux (en général) et décider que cela ne peut plus durer ainsi. Le monde ne changera pas pour nous complaire. Nous pouvons l'améliorer, éviter de le détériorer plus qu'il n'est. Mais nous pouvons et

devons changer, faire ce travail d'excavation intérieure, nous rapprocher du trésor que nous abritons.

Certains contes de fées ou certaines histoires pour adolescents évoquent cette quête intérieure. Dans *Voyage au centre de la Terre* de Jules Verne, le symbole est évident : les héros entrent dans un boyau obscur et étroit, se trompent de chemin, traversent une grande caverne dont ils ne voient pas le fond et débouchent sur une immense caverne intérieure, lumineuse et paisible comme le centre profond de chaque personne. « Celui qui est au centre de l'espace de lui-même est au cœur de Tout », dit une Upanishad hindoue. Et ce bonheur-là ne peut pas nous être retiré. Nous ne « l'avons » pas : nous le sommes.

C'est pourquoi le fait, dans le monde, de vivre auprès d'une autre personne (quelle qu'elle soit dans le registre affectif), d'être « accompagné », « d'avoir quelqu'un », comme on dit souvent, n'a rien à voir avec le bonheur en lui-même et ne nous dispense pas de la solitude. La solitude peut engendrer deux attitudes intérieures opposées dont l'une, seulement, mène au bonheur du cœur :

- Soit, dès qu'on a ressenti la solitude, ne serait-ce qu'une fois profondément, vouloir constamment combler ce manque en allant (trop) vers les autres, pour des raisons sociales ou même sexuelles. Chercher aussi à masquer cette solitude en s'étourdissant de fréquentations multiples et souvent superficielles, en fuyant le silence par l'écoute constante de musique afin de ne jamais plus ressentir cette horrible sensation de vide : « Seul..., je suis complètement seul ; je veux qu'on m'aime et je veux aimer. » L'amour sous condition n'est pas l'amour réel et total. Tant qu'il est sous-entendu par la pensée « aime-moi », l'amour est une demande, pas un don. Il peut donc se retourner, se changer en indifférence ou pire...

- Soit on prend un jour conscience, avec tout son être, de la terrible vérité de ces deux petites lignes de sagesse hindoue : « Je suis venu sans rien et tel je partirai. Je suis venu seul et tel je partirai » auxquelles il convient d'ajouter : « Et seul je vivrai la présente existence. »

La solitude, alors, après une certaine expérience métaphysique, devient une amie et perd de son emprise puisqu'on se sait « habité ». Un bonheur de cet ordre ne peut plus nous être retiré.

Antidote n° 9 :

Vivre autrement sa solitude : chercher le bonheur en soi.

Croire que des éléments extérieurs nous empêchent d'être heureux

Beaucoup de circonstances ou d'événements mineurs¹ peuvent, surtout par leur répétition fréquente, déstabiliser un certain bonheur originel. Mais, comme un culbuto², l'être intérieur devrait ensuite normalement retrouver une stabilité malgré les graves aléas d'une existence. Pourtant, ce n'est pas toujours le cas.

Tout dépend de l'essence de la personne, de sa capacité d'acceptation (ce que nous appelons « récupération » et Boris Cyrulnik « résilience »), de sa fluidité intérieure. Nous sommes plutôt habitués à la crispation. Agripper, s'accrocher n'ont rien à voir avec le fait d'être cohérent et de conduire des années durant un projet, un but, jusqu'à son accomplisse-

-
1. Bien sûr, il n'est pas tenu compte dans ces pages de situations extrêmes et exceptionnelles, par exemple les bouleversements que peuvent entraîner dans une existence une guerre ou une catastrophe naturelle. Il ne sera envisagé ici que les désagréments plus modestes qui reviennent régulièrement dans notre quotidien.
 2. Petit bonhomme en bois peint dont la partie inférieure consiste en une demi-sphère pleine lui permettant de rouler « cul par-dessus tête » et de toujours retomber verticalement après plusieurs tonneaux.

ment. Dans ce cas, le « lâcher-prise » est de constater que, malgré des efforts convenablement dirigés, ce que nous voulons n'aboutit pas. C'est donc qu'autre chose a été prévu pour nous et qu'il faut se diriger vers cette autre possibilité. Le bonheur relatif est aussi simple que cela ! Lorsqu'on veut déménager ou changer de travail, nos démarches n'aboutissent pas toujours... Que faire ? Insister sans entêtement. Si une porte se ferme sur une voie, cela signifie souvent qu'une autre est prévue, qui peut se révéler en définitive bien meilleure. Parfois, il suffit aussi d'attendre un peu et la situation finit par se résoudre. La sagesse populaire nous le dit dans l'expression bien connue : « changer son fusil d'épaule ». Regarder les choses d'un autre point de vue. C'est aussi cela, devenir un homme ou une femme à part entière, à l'inverse de trépigner sur place devant quelque chose qui nous échappe ou qui nous est refusé. Évidemment, il est juste et salubre de lutter pendant un certain temps ; il ne faut pas non plus abandonner un projet trop vite, à la moindre difficulté. Mais s'acharner trop longtemps fige les autres possibilités. Nous avons à perdre des illusions et à gagner en ouverture, en nous adaptant à la main du destin.

Lorsqu'un mariage n'est pas harmonieux, il peut cependant déboucher sur un certain accomplissement intime vers de belles choses. Tels ces deux exemples célèbres du passé. Le grand musicien Haydn dut cohabiter avec une épouse qui ignore son immense talent au point de se faire des papillotes et de couvrir ses pots de confitures avec les partitions de son mari ; à cette époque, le papier était rare et coûteux, il est vrai... Quant à Socrate, son épouse impossible à vivre lui fit dire : « Il est bien de se marier. Si vous tombez sur une bonne épouse, vous serez heureux. Et si vous tombez sur une mauvaise, vous deviendrez philosophe ! »

Dans le domaine professionnel, jadis on apprenait un métier qui nous suivait durant toute notre vie active. De nos jours, celui-ci est appelé à

varier plusieurs fois au cours de notre carrière professionnelle. Car les marchés, les besoins et les demandes changent plus vite que les formations. Les jeunes d'aujourd'hui en savent quelque chose... Seront-ils prêts à se positionner face à ces adaptations qui leur seront proposées ou imposées ? Accepter l'idée d'une reconversion et apprendre à vivre au mieux ce changement suppose un lâcher-prise. Oser dire oui à des possibilités nouvelles revient à refuser de s'inscrire dans un cadre : « Je suis médecin, secrétaire, chauffeur, etc. » ; « On ne m'a pas formé pour ça ». C'est s'ouvrir à un risque exigé par les circonstances.

De plus, nous vivons dans une société où le poste qu'on occupe participe grandement à notre identité. Bien entendu, l'activité professionnelle est importante pour subvenir à nos besoins et nous épanouir, si possible... Mais elle peut nous être retirée dans un contexte économique difficile. Il ne faut jamais oublier, alors, que nous sommes avant tout des êtres humains et non une fonction (qui peut changer ou cesser), ni que nous continuons d'exister même en perdant celle-ci. Seul un aspect de nous-mêmes est lésé lorsque nous nous retrouvons au chômage : notre facette de salarié. Beaucoup de drames actuels seraient évités si nous apprenions à faire cette différence et à ne pas nous sentir « tués » ou « abandonnés » en perdant un seul élément de notre composante humaine.

Notre état intérieur est fragile et peut varier mais il est aussi possible de retrouver notre calme et de nous rebrancher sur cette force qui vit au centre de nous-mêmes, indestructible. Nous pouvons parfois obtenir de l'existence certaines choses qui nous semblent justes et que nous voulons très fort. Mais celles-ci ne se réalisent pas toujours facilement ni rapidement, malgré nos efforts. Soyons adroits, persévérants et intelligents pour tenter d'infléchir les circonstances et les faire converger dans la direction que nous souhaitons, avec nos modestes forces qui, souvent, peuvent beaucoup.

La capacité à s'adapter à une situation nouvelle est le critère qui revient le plus souvent dans l'appréciation de l'intelligence. Si le destin se montre plus fort et contraire, acceptons-le. Il est des luttes intérieures inutiles et vaines qui nous privent de l'énergie dont nous aurions besoin pour prendre un autre chemin d'existence, accomplir un autre projet. N'oublions pas le roseau de la fable, qui « plie et ne rompt pas ».

Antidote n° 10 :

S'adapter aux circonstances.

Poison n° 11

Ne pas savoir dire non

Voilà une tendance qui crée bien des situations gênantes, désagréables ou carrément douloureuses. Cette incapacité à dire non, même avec le sourire, alors que nous nous croyons indépendants, est un mécanisme de la vie quotidienne qui entraîne parfois des abus. Si cette incapacité peut faire sourire des personnes extérieures dans certaines situations, elle n'est pas ressentie comme telle par celles qui vivent cette contrainte.

Il peut s'agir, par exemple, d'entrer dans un magasin pour y demander un renseignement et en ressortir avec un article qu'on nous a poussé à acheter alors que nous n'en avons pas l'usage. Ou d'ouvrir sa porte sans regarder au travers de « l'œil », qui sonne ou frappe, et se croire obligé de faire entrer le démarcheur puis de satisfaire à son offre illico, alors que nous avons huit jours pour nous décider. Ou encore de ne pas faire savoir à quelqu'un, même proche, qu'à la suite d'une fatigue ou une maladie passagères, nous ne pouvons le recevoir chez nous ou sortir, mais que ce sera possible à un autre moment, etc. Tous ces actes non indispensables et maladroits créent des ombres, des éléments négatifs que nous ressentons en notre for intérieur, à moins que nous puissions en parler à un ami ou une relation, dans le but d'être confortés dans ce que nous avons fait et qui nous a laissés mal à l'aise. Nous nous écrivons alors, avec du regret ou du ressentiment : « Je ne pouvais pas refuser »

ou « Je ne pouvais pas faire autrement ». La plupart du temps... si ! Et si la personne à qui nous nous confions ne nous approuve ni ne nous plaint (comme nous le voudrions) mais considère que nous n'aurions pas dû agir ainsi, le malaise prend de l'ampleur et se transforme en frustration ou en vexation. Une petite colère monte face à l'autre personne. Ces nouvelles émotions négatives viennent s'ajouter aux précédentes... Si vous observez autour de vous, vous remarquerez des comportements semblables, de personnes toujours « entre deux chaises », jamais satisfaites et auxquelles il arrive souvent de petits incidents de ce genre alors que, pour d'autres, c'est une exception.

Il en est de même pour notre attitude envers le téléphone, ce merveilleux instrument, indispensable de nos jours. Savoir en gérer l'usage relève du « oui » et du « non ». C'est un outil mais il peut devenir un vrai fil à la patte pour beaucoup de personnes – sans parler de l'esclavage à la sonnerie dont les possesseurs de portables sont les victimes consentantes. Il peut arriver qu'à certaines heures ou durant certaines activités, nous ne voulions pas être dérangés par le téléphone. C'est tout à fait possible : il suffit de couper la sonnerie et le répondeur prend un message. Ce geste pourtant simple n'est pas envisageable pour certaines personnes qui, ensuite, se plaindront d'avoir été dérangées par une sonnerie intempestive. Encore une ombre, donc...

Ne pas savoir dire non relève de la confiance en soi, du besoin compulsif d'être aimé. Parfois, et c'est louable, nous le faisons consciemment pour éviter de blesser ; les relations humaines se passent mieux si nous avons le souci de l'autre et si nous acceptons de faire des concessions. Mais l'impossibilité de dire non est le plus souvent compulsive et non souhaitée. La personne sait qu'elle n'ose pas dire non, en parle, en souffre mais n'envisage pas que ce comportement non juste puisse s'améliorer ni même se modifier. « Je suis comme ça, voilà,

je n'y peux rien ! » Et bien si, justement, nous y pouvons quelque chose !

« Comment cela a-t-il commencé, puisque ce n'est une attitude ni juste ni universelle ? Pourquoi est-ce que cela m'arrive toujours, à moi ? Pourquoi est-ce que je me fais toujours avoir ? » disent certaines personnes, « alors que cette attitude survient rarement pour d'autres ? » Il y aurait donc des personnes que l'on peut embêter et d'autres pas. Nous attirons ces aspects de l'existence par manque de vigilance et de connaissance envers nos propres mécanismes. Les exemples précités peuvent paraître moqueurs et futiles. Mais il faut avoir constaté combien les personnes agissant ainsi en retirent frustration, mécontentement et petites colères plusieurs fois par jour pour comprendre que ce n'est pas si anodin ni insignifiant. Cela leur « empoisonne » la vie, comme nous le disons familièrement. Nos journées peuvent pourtant être vécues d'une tout autre manière !

Ne pas oser dire non empêche une gestion juste et plaisante de ce bien vital (commun à tous) qu'est le temps, pilier de nos existences et l'un des éléments-clés du bonheur de vivre. Il n'est pas extensible, même si nous devons essayer de faire parfois beaucoup de choses dans un temps déterminé. Savoir quelles sont les priorités et savoir refuser ce qui n'est pas urgent, l'expliquer et gérer de telles situations pressantes s'apprend et se décide. Il arrive que nous acceptions plus que nous ne pouvons tenir, ce qui peut finalement s'avérer décevant pour les deux parties. Il vaut mieux dire non et accomplir correctement les choses à son rythme, en écartant provisoirement ce qui peut être repoussé. Pour cela, il faut oser proférer quelques « non ». De même pour les « non » concernant l'aspect financier, entre autres, l'augmentation exagérée de certains prix depuis l'introduction de l'euro, c'est aux consommateurs de se réveiller, d'observer, comparer, refuser, faire jouer la concurrence. Un dernier aspect est le refus d'accepter, lors d'une transaction ou d'un paiement,

un supplément qui n'aurait pas été annoncé, donc illégal, et que l'on nomme dans certaines professions « dessous de table ». Lorsqu'une chose n'est pas juste, il convient de trouver assez de force et de fermeté en soi pour la refuser. En général, l'autre partie n'insiste pas.

Il existe aussi des « non » fermes et efficaces proférés par certaines personnes charismatiques comme l'abbé Pierre, Mère Teresa – et tant d'autres, anonymes – qui refusent avec le cœur les grandes injustices, anormales dans nos sociétés d'abondance et qui pourraient cesser.

Ne pas oser ou savoir dire « non ! » aux enfants lorsque cela s'impose pour leur santé ou leur évolution à venir est un mal fréquent. C'est un malentendu que de croire rendre service à l'enfant, trop jeune pour savoir et qui, plus tard, nous en saura peut-être gré. Du fait que nous éduquons les enfants en fonction d'un passé sur lequel nous n'avons plus de pouvoir et d'un avenir que nous ne pouvons que supposer, le « oui » ou le « non » qu'il convient de leur dispenser pour les aider à s'édifier harmonieusement est un domaine très délicat. Justement parce que nous les aimons, placer des « non » judicieux et les tenir revêt un caractère éducatif primordial. Fermeté et tendresse peuvent aller de pair et, pour s'opposer, un élément solide est mieux qu'un argument mince, qui peut vite tomber. Certaines choses peuvent être négociées avec l'enfant – d'autres pas. Cet arbitrage réclame une abondance d'énergie subtile pour apprendre à un jeune être à « se gouverner », comme disait Mme de Maintenon dans *L'Allée du Roi* de Françoise Chandernagor.

La maturité n'est pas une question d'âge. Il s'agit de prendre conscience que cohabitent des aspects, des tendances et des mécanismes erronés en nous qui peuvent « se gouverner » avec bienveillance, patience, doigté et intelligence. Nous sommes en effet multiples, comme une assemblée de personnages différents n'ayant pas le même degré de maturité. Une personne exerçant une fonction importante peut se révéler incapable

d'agir avec compétence dans un autre domaine. Arriver à ce que nos diverses facettes soient au même niveau d'être en nous nécessite une longue harmonisation intérieure. C'est sans doute le travail d'une existence entière. Mais l'ensemble de ce qui nous constitue en tant que personne peut se transformer pour devenir cohérent et harmonieux même s'il est difficile de se dire : « Non, cela ne peut plus durer, c'est indigne de moi d'agir ainsi, de me mettre en colère aussi souvent, de refuser la réalité. »

Nous pouvons décider de vouloir, peu à peu, transformer et unifier nos divers aspects sans les réprimer. Une telle attitude porte un refus constructif qui peut mener au déploiement de tout l'être par une meilleure connaissance. C'est le contraire de l'immobilisme ou de la complaisance envers nos faiblesses. Beaucoup peuvent se transformer. C'est justement cela, devenir de plus en plus adulte. Ce travail exige du temps et une volonté de maintenir un cap précis. Enfin, il est des circonstances dramatiques (émeutes ou guerres) où dire non revêt une importance capitale. Trop de conflits, dictatures ou censures nous le rappellent grâce aux médias dont nous en informer est le rôle capital.

Il est possible que la passivité de certaines personnes durant l'Occupation pendant la Seconde Guerre mondiale ait trouvé son origine dans la peur mais aussi cette incapacité à dire non, même à l'intolérable. Que serions-nous devenus si certains « non ! » retentissants n'avaient pas été proférés et appliqués par des hommes et des femmes courageux ? Si les mouvements de Résistance n'avaient pas existé ?

Antidote n° 11 :

Apprendre à dire non.

Ne pas oser prendre de risques

La toute première action risquée que nous entreprenons est celle de naître, de respirer à l'air libre. C'est notre premier « oui ». Même en examinant par avance le plus lucidement possible les éléments d'une action à entreprendre, il demeure toujours une part d'inconnu dans tout projet, quoique présenté sous les meilleurs auspices. Mais l'époque actuelle nous rend frileux : il faut se prémunir contre tout ce qui pourrait survenir, souscrire des assurances à la moindre occasion, chercher les responsabilités pour savoir qui va payer.

Lorsqu'une action, une orientation ou une rencontre nous sont proposées, après un délai de réflexion adéquat (variant selon la nature des personnes et l'importance des implications), osons !

Dans une émission radiophonique sur la famille, j'ai entendu une fillette d'une dizaine d'années dire au sujet du mariage : « C'est comme de sauter en parachute, on ne sait pas sur quoi on va atterrir ! » Peut-être ne faisait-elle que répéter ce qu'elle avait entendu mais c'était très juste.

Tant de personnes atteignent un âge avancé et sont embarrassées de regrets qui alourdissent leur cœur et leur corps. Si nous voulons vraiment quelque chose, que cela nous corresponde à une époque donnée de

l'existence, sans nuire à autrui de préférence, alors nous attirons la réalisation concrète de cette chose précise. C'est presque mathématique. « Lorsque tu veux vraiment une chose, tout l'Univers conspire à te permettre de réaliser ton désir », fait dire Paulo Coelho à l'Alchimiste.

Dire à soixante, soixante-dix, quatre-vingts ans ou plus : « J'aurais tellement voulu faire ceci, aller dans tel pays, réaliser cela, mais rien n'a pu avoir lieu, et maintenant, il est trop tard » n'est pas juste. C'est le triste constat d'une existence subie et non voulue, où la plupart des choses nous sont arrivées ; c'est le bilan des choix que nous n'avons pas effectués en temps utile. Parfois, nous pouvons les transposer afin de ne pas garder une ombre douloureuse en nous. Par exemple, adopter un enfant ou devenir assistante maternelle, si la maternité n'a pu survenir dans une existence de femme, ou devenir enseignant pour donner l'attention qui nous a manqué si l'entourage familial était indifférent ou carrément absent, ou encore si les parents ont contrecarré une vocation d'enseignant durant la jeunesse. Tant de revirements sont possibles, si nous mettons les chances de notre côté, si les *vruttis* (tourbillons agités des pensées en sanskrit), disciplinées dans une même direction, convergent comme un rayon laser pour faire bouger un destin. Ce n'est pas se tromper qui empêche de croître, au contraire ; c'est l'inertie, la non-tentative, la démission, le « à quoi bon »... « Faites, plutôt que regretter de ne pas avoir fait », dit Arnaud Desjardins.

Autrefois, les hommes et les femmes réalisaient déjà beaucoup de grandes choses dès leur jeune âge, puisque l'espérance de vie était plus courte. Comment ne pas s'étonner de voir La Fayette se marier à dix-sept ans et, déjà père, s'embarquer à dix-neuf ans sur un bateau pour aller aider les futurs citoyens américains ? Ce serait inconcevable actuellement ! Pourtant, dans le domaine sportif, les records sont de plus en plus l'apanage de très jeunes athlètes. Beaucoup d'hommes

célèbres du passé ont « donné » le maximum de leur art lorsqu'ils étaient très jeunes, comme Arthur Rimbaud.

Chacun peut trouver dans sa propre histoire l'âge où ses « oui » et « non » ont été importants. Parfois, nous devons selon les circonstances décider en quelques minutes et, à d'autres moments, nous avons le temps de peser le « pour » et le « contre ». « La fatalité, c'est de prendre les bonnes décisions trop tard », disait Oscar Wilde.

Nous connaissons tous des exemples célèbres et troublants où une personne a refusé de voir les obstacles et les a contournés pour faire la carrière qu'elle se sentait capable d'accomplir dans un domaine particulier. Par exemple, la chanteuse lyrique Birgit Nilsson (décédée en 2005), à qui l'on avait dit : « Les filles de paysans ne deviennent pas des chanteuses », n'a pas écouté cette remarque réductrice, a persisté et a rencontré les personnes qu'il fallait pour devenir, avec beaucoup de travail, une grande cantatrice wagnérienne. Ou le danseur Jorge Donn (mort très jeune), qui rencontra Maurice Béjart à seize ans et le suivit à travers l'Europe pour arriver à faire un jour partie de la célèbre troupe du chorégraphe, après plusieurs refus de celui-ci. Dans le sport, les grands champions comme Zinedine Zidane ont découvert très jeunes, outre leur passion, le moyen de la vivre concrètement. Il l'a exprimé, dans une interview pour le magazine *Psychologies* : « Quand on veut vraiment quelque chose, il ne faut rien laisser au hasard, ne pas se laisser perturber par d'autres désirs. » Les médias témoignent de cas particuliers semblables ayant valeur d'exemples, qui pourraient ne pas être réservés seulement à quelques personnes.

Car trouver sa place dans le monde, « œuvrer selon sa voie dans le monde n'est pas rien ». Ne pas trouver et accomplir consciemment ce pour quoi on est fait, outre causer des frustrations douloureuses, revient à devenir aliéné par rapport à soi-même, à devenir étranger à notre vrai

soi-même. Les origines latines du mot « aliéné » sont doubles : *alius* qui veut dire « ailleurs », et *alienare*, « rendre autre¹ ». On retrouve aussi cette racine dans le mot anglais *alien* (étranger à une ville ou à un pays) qui fut utilisé pour le titre d'une série de films de science-fiction où *alien* a le sens d'extraterrestre. Dans « aliéné », il y a cette notion d'étranger, éloigné, égaré. Une personne que l'on dit malade d'aliénation mentale s'est égarée par rapport à son « moi » profond ; elle n'est plus connectée avec lui, s'est perdue de vue, ne se connaît plus, n'est plus avec elle-même.

Antidote n° 12 :

Suivre ses intuitions et trouver sa place.

1. Selon le *Dictionnaire historique de la langue française* d'Alain REY, *op. cit.*

Repousser les conseils que nous sollicitons

Il arrive que nous nous épanchions et demandions des conseils à des amis ou à une simple relation compatissante et que nous prenions ensuite le contre-pied de la réponse obtenue, parfois devant d'autres personnes. C'est la confirmation bien connue du fait que les suggestions et les conseils demandés ne sont pas faits pour être « entendus » car nous sommes souvent enclins à nous complaire dans les mêmes mécanismes, même erronés. Ainsi, une demande de conseils est parfois faite dans le secret espoir que ceux-ci vont abonder dans notre sens et nous conforter dans notre façon de fonctionner habituelle.

C'est même là que se situe la différence entre les personnes. Lorsque quelqu'un a compris qu'il n'est pas heureux, il se renseigne dans les livres appropriés ou pose les questions adéquates à un professionnel (psychologue, psychothérapeute, guide spirituel) et ne discute ni ne repousse les réponses qu'on lui donne. Écouter vraiment, réfléchir sur ce qui nous a été dit en pensant : « Peut-être que je me trompais... Je vais examiner cela au calme », finit d'une manière ou d'une autre par conduire sur la bonne voie. Mais ergoter ou croire que nous savons déjà tout ne mène qu'à l'aveu d'un refus de changer, à une impasse. Que cherchons-nous en posant des questions ? Un miroir qui nous renvoie

ce que nous désirons entendre ou véritablement quelque chose qui pourra nous aider ? Voilà avant tout ce qu'il faudrait nous demander.

Si vous avez cherché de l'aide auprès d'amis, que vous avez été écouté avec bienveillance et intérêt, pourquoi ne pas en tenir compte et tenter d'appliquer l'essentiel de leurs conseils ? La personne consultée a peut-être déjà accompli ce qu'elle recommande et peut vous faire bénéficier de son expérience. Pourquoi tourner le dos à ses réponses si cela peut faire régresser notre souffrance ? Pourquoi demander un avis et le refuser (parfois violemment) avant de l'avoir testé ? Que de temps et d'occasions perdus et quelle énergie gaspillée ! Certaines personnes seraient prêtes à écouter et suivre des avis sur des sujets plus futiles mais se montrent craintives dès qu'il est question d'elles en profondeur. Pourtant, disait Khalil Gibran :

*Aucun homme ne peut rien vous révéler,
Sinon ce qui repose déjà à demi endormi
Dans l'ombre de votre connaissance.*

Agir d'une manière erronée face aux événements (petits ou grands) de l'existence est un peu comme un défaut physique auquel nous sommes habitués : nous ne désirons finalement pas en changer. De la même manière, nous avons l'habitude d'un certain type de souffrance, supportable, qui nous accompagne depuis longtemps. Ou bien nous ne voyons pas que nous fonctionnons mal. Lorsqu'une remarque pertinente nous est faite, nous la refusons en un temps record car l'admettre signifierait changer notre fonctionnement intime. C'est inécoutable et, avec une rapidité qui dépasse la possibilité de penser ordinaire, au lieu de reconnaître le fait, nous en fabriquons un autre, nous nions, élevons la voix, nous fermons intérieurement. Malgré ce déni de surface, la profondeur, c'est-à-dire la vérité de notre être, l'emporte. Si elle est perturbée, elle se fera entendre et nous devrons écouter sa voix. Sinon, le « mal-aise » et la souffrance vont continuer et nous éloigner du bonheur.

Il existe des moyens efficaces pour ne plus vivre ainsi. Le Bouddha, notamment, peut nous éclairer et nous guider sur « le chemin qui mène à la cessation de la souffrance ». Qu'importe la forme d'aide que nous choisissons, du moment qu'elle est efficace et surtout qu'elle s'insère dans une tradition ou un mouvement reconnus et n'est pas sortie de nulle part ou conduite par des personnes qui s'autoproclament spécialistes ou sages (comme les gourous de sectes par exemple).

La plupart des gens nient ou refusent la certitude enfouie, non exprimée, que le chemin vers le bonheur va demander des efforts, une autre façon d'appréhender leur manière de vivre, un retour momentané vers un passé douloureux dont ils ne sont pas du tout disposés à essayer de se libérer. C'est pourtant possible. Difficile, certes, mais possible dans le cadre d'une existence. Tant d'autres personnes l'ont accompli avant nous : « Le changement est une condition du progrès », disait Gandhi. Le sage hindou Swâmi Ramdas racontait cette parabole d'un voyageur qui, dans un train, gardait ses bagages sur ses genoux alors qu'il pouvait les déposer dans le filet au-dessus de lui. Il aurait fait ainsi un voyage plus confortable. Dans le train de l'existence, il convient de déposer, nous décharger de notre lourd « bagage » qui pèse sur notre possibilité de devenir heureux. Le train de l'existence, le flux mouvant et ininterrompu de la vie se poursuivra tout aussi bien en nous. La détente sur plusieurs plans de l'être (physique, émotionnel et mental) permet des réponses plus adéquates aux sollicitations du monde, ce qui diminuera d'autant les actions erronées, maladroites, menant par réaction à d'autres charges de « bagages » sur nos épaules. L'existence est un cercle appelé en sanskrit *samsâra*. Chaque poids dont on se délivre est une petite naissance ; chaque fardeau que l'on se crée est une petite mort pour le bonheur.

Essayez d'appliquer les conseils que l'on vous adresse, au lieu de refuser. Que risquez-vous ? Que cela ne marche pas ? Et alors ! Vous reviendrez

à votre souffrance initiale, celle à laquelle vous vous êtes habitués et que dans un sens vous aimez. Mais peut-être que, lors de cet essai même non concluant au début, vous aurez entrevu sur tel ou tel point particulier les origines de votre souffrance.

Cet aspect de l'existence n'est pas facile : il faut vouloir, vouloir fermement et longtemps, ne pas se décourager, recommencer plusieurs fois. Toutes les innovations technologiques sont nées après de nombreux tâtonnements, de multiples mises au point afin d'obtenir un résultat probant, durable et susceptible d'être reproduit. Les techniciens ont de la patience et de la ténacité, tout comme, notamment, les chercheurs en médecine ou les artistes. Nous aussi pouvons devenir persévérants dans la transformation de nous-mêmes. Mais pour cela, nous devons disposer d'une assez grande quantité d'énergie et parvenir à éliminer un maximum de stress. Car les tensions sont cumulatives et fatiguent l'organisme humain. Une personne heureuse et détendue voit son corps physique vieillir moins vite. Certes, les années passent sur toutes nos cellules mais, la force de vie étant moins entravée, elle circule mieux et consomme moins d'énergie pour faire face au quotidien. Devenons comme ces nouvelles lampes à basse consommation pour nous-mêmes ! On parle beaucoup de la survie de notre belle planète, malade de nos erreurs. Mais ce phénomène concerne aussi l'existence erronée que nous menons. En cela, nous ne vivons pas avec plénitude. Il s'agit plutôt de survivre pour ne pas suffoquer sous les tensions, frustrations et souffrances diverses que nous nous infligeons.

Vivre, c'est se sentir porté et habité par ce qu'on appelle Dieu ou une « conscience-énergie ». Parce qu'ils sentent constamment le poids d'un fardeau sur les épaules, certains en arrivent à se voûter et leur thorax à se creuser. Au contraire, vivons « vent debout » et soyons prêts à épouser les formes que le « vent de vie » nous amène à rencontrer, afin

de ne pas nous briser comme le fut, dans la fable de La Fontaine « Le Chêne et le Roseau », le grand chêne trop rigide et présomptueux.

Antidote n° 13 :

Écoutez et appliquez les conseils judicieux que l'on vous adresse.

Croire que nous pouvons nous sortir seuls de la souffrance

Nous nous sentons embourbés dans la souffrance, alors que nous l'avons le plus souvent nous-mêmes provoquée et c'est bien là le paradoxe. Même si nul autre que nous n'a créé notre souffrance, une personne extérieure est cependant nécessaire pour nous aider à en sortir. Nous ne devrions pas envisager de passer toute notre existence à visiter en touristes nos états d'âme et nos mécanismes. Notre bonheur de vivre pleinement dépend de bien plus encore.

Et lorsque le moment est venu, si nous ne nous contentons pas seulement d'être velléitaires, la personne qui nous convient se présentera dans notre existence. C'est aussi simple que cela ! Parfois, c'est sûr, il faut chercher et trouver. Mais dans d'autres cas, la personne survient naturellement en réponse à notre aspiration, comme si nous « aspirions » réellement l'attention bienveillante de quelqu'un d'autre. Elle est indispensable car, « sans aide extérieure, un homme ne peut jamais se voir », disait Georges Gurdjieff¹. Mais il faut que cette aide provienne d'une personne solide, qui voit au travers de nos masques, paravents et défenses – et nous aime vraiment, c'est-à-dire qu'elle soit

1. OUSPENSKY, *Fragments d'un enseignement inconnu*, op. cit.

prête à recevoir éventuellement des « éclaboussures » morales. Un tel amour est rare. Le sage Swâmi Prajnanpad le définissait ainsi : « Aimer, c'est aider l'autre à se libérer de ses tensions. »

Outre une aide concrète individuelle, il est bon de se rapprocher d'autres personnes ayant fait le choix de revenir à ce mieux-être, ce bonheur, cette joie de vivre qui sont notre vraie nature. Leurs efforts et leurs vibrations véritablement fraternelles ne peuvent que nous encourager, être bénéfiques et salutaires pour nous. C'est ce qu'on appelle *sangha* chez les bouddhistes et *gurubai* chez les hindous : être reliés les uns aux autres par la grâce d'un guide spirituel. Une fois délestés de leurs chagrins, certains cœurs seront désormais en mesure d'aider la souffrance à sourdre au-dehors d'autres cœurs bardés de douleurs et de conflits, s'ils arrivent à se rencontrer en profondeur. Dans ce cas, l'autre n'est plus « un autre » mais une partie de la souffrance que nous avons vécue, encore non transformée.

Toutefois, l'attitude courante est plutôt de dire : « Ne parlons pas de choses qui fâchent. » Pourtant, raconter ses maux permet souvent de les soulager. Ne pas en parler mène-t-il à une amélioration intérieure ? Non. Les maux s'accumulent en strates comme la vase dans un étang et deviennent une sorte de pourriture où s'enlissent et fermentent les circonstances et les incidents anciens. Bien sûr, les plantes aquatiques ont besoin de cette vase pour monter vers la lumière et s'épanouir au-dessus de l'eau. Celle-ci a donc son utilité. Mais nos enfouissements ne donnent pas souvent naissance à d'aussi belles choses. En général, cela remonte un jour comme ces grosses bulles boueuses des geysers et avec autant de force ascensionnelle !

Le processus inverse peut aussi se produire. Ainsi, une personne qui ne laisse jamais rien transparaître peut arriver à se « donner » un cancer, dernier recours pour faire savoir aux autres qu'elle n'en peut plus. Le pire demeurant encore le suicide, geste ultime excluant le réconfort ou

le soin. Une fois admis que les douleurs intimes sont fabriquées par nous-mêmes, il est bon de savoir qu'elles peuvent être soignées et extirpées de nous pour faire place à une certaine lumière intérieure.

La mémoire du fait douloureux demeure mais l'émotion qui l'accompagnait s'est transformée et a disparu. C'est une expérience inhabituelle à laquelle nous ne sommes en général pas préparés. C'est bien pourquoi une aide extérieure compétente (et un amour neutre, c'est-à-dire sans projection) est indispensable et souvent si difficile à trouver sur son chemin.

Nous gardons des cicatrices intérieures, témoins des événements douloureux du passé, mais elles ne suintent plus de douleur : elles se guérissent comme les marques corporelles des cicatrices physiques, si nous parvenons à mener comme il faut cette entreprise de guérison-reconversion sur nous-mêmes.

La souffrance fait partie de notre culture surtout à cause de l'aspect religieux. L'injonction de la Bible : « Tu enfanteras dans la douleur ! » ne s'applique pas seulement au premier degré ni à la seule souffrance physique de l'accouchement. On peut l'entendre aussi pour les diverses souffrances morales des femmes et des hommes. Presque toutes nos leçons d'existence, nos expérimentations intérieures, nos transformations intimes s'effectuent dans la douleur.

Lâcher prise, accepter, passer à autre chose sont des « enfantements » successifs, une transformation, c'est-à-dire passer d'une forme du moi à une autre. L'essentiel est de ne surtout pas demeurer au stade de l'hésitation ou de la souffrance mais de suivre le mouvement de vie qui nous pousse vers un changement, un état joyeux et lumineux, bien plus libre et complet que notre simple moi.

Antidote n° 14 :

Accepter de faire appel à une aide extérieure pour ne plus vivre dans la souffrance.

Maintenir sa souffrance enfermée

Ce mécanisme qui consiste à enfermer à double tour en soi la souffrance mentale et émotionnelle est une bombe à retardement aussi bien pour nous-mêmes que pour les autres. Il consomme une énergie lourde, négative, invalidante dont nous aurions grand besoin par ailleurs pour faire face aux sollicitations et aux imprévus du quotidien.

L'énergie ainsi mobilisée forme comme un amas de toxines psychiques « nouant » certaines parties du corps (souvent les épaules, la nuque, le bas du dos) dans une contraction constante et douloureuse. Ce phénomène réfrène et oblitère la libre circulation de la vie en nous. De quel droit empêchons-nous cette magnifique énergie, fondement de l'univers dont nous sommes issus, de nous porter, de nous faire grandir intérieurement et même extérieurement ?

Cette souffrance confinée se voit au-dehors, s'inscrit dans le corps qui a son propre langage pour l'exprimer même si, fréquemment, elle est niée. Ce qu'on refuse avec force ressemble souvent au déni d'un enfant aux lèvres barbouillées de confiture disant avec aplomb : « C'est pas moi, c'est le chat ! » Le mensonge, puisqu'il faut l'appeler par son nom, se repère facilement pour un interlocuteur attentif. À notre insu,

comme il a déjà été dit, ce qui n'est pas conscient en nous demeure réprimé (car trop douloureux), continue à vivre et vient faire écran entre un événement et nous. C'est ce qu'on appelle une projection : un fait en apparence anodin, qui ne toucherait pas à ce point une autre personne, déclenche une réaction trop vive chez quelqu'un. Ainsi, lorsqu'on dit j'ai un problème avec « Untel » ou avec telle situation, c'est en fait toujours de nous qu'il s'agit. Le problème non résolu reste en nous-mêmes et est réveillé par un stimulus extérieur. La répétition des mêmes actions incontrôlables peut nous inciter à réfléchir sur ce qui se passe dans les couches profondes de notre être si complexe.

Quand on voit ou ressent partout des problèmes, il faut bien admettre que, le plus souvent, nous en sommes à l'origine, comme le scénario catastrophe d'un film où rien ne va comme cela devrait ! Nous oublions que ce film est projeté sur un écran immuable qui était là avant la projection comme dans une vraie salle de cinéma, que nous retrouvons au retour de la lumière dans la salle ou, au figuré, dans notre profondeur. De la même manière, le ciel bleu au-dessus de nos têtes est parfois encombré de nuages qui, comme les émotions, se dissipent ensuite. Nous devons essayer d'avoir le plus possible conscience que les intempéries ne sont que passagères et qu'en attendant, il faut faire face : c'est cela, vivre.

Pensez à la force de compression nécessaire pour maintenir l'air emprisonné dans un compresseur, justement. Et voyez ce que l'on peut faire avec cette machine. Parfois, une force, une violence de cet ordre, plus ou moins aveugle, jaillit de nous sur un stimulus extérieur qui fait « mouche », nous laissant physiquement tremblants et moralement confus, gênés de tels débordements. Certaines personnes sont dites « soupe au lait » dans leur entourage. En réalité, elles font souvent le grand écart intérieurement entre des moments de sérénité et de forts éclats de colère, parce que leur existence quotidienne, telle qu'elles la

vivent de l'intérieur, est subie et ne leur convient pas. Ces échappées lumineuses viennent souvent d'un tréfonds de soi-même, plus réel et constant que les agitations de la surface.

Dans une existence, les sujets d'affliction sont multiples mais la manière dont nous les vivons est terriblement importante. Allons-nous dire oui ? Les accueillir comme un visiteur inopiné auquel nous ouvrons timidement notre porte et que nous recevons quand même cordialement ? Allons-nous les regarder simplement entrer dans notre maison puis en ressortir sans trop nous en occuper ? Allons-nous refuser d'ouvrir la porte et nous barricader derrière une crispation qui exige une force vive, nous privant de la clarté d'esprit nécessaire et de l'énergie pour trouver une solution, même temporaire ?

Plusieurs attitudes sont possibles mais elles n'empêchent pas le fait que ces sujets d'affliction se produisent avec ou sans notre accord. Au final, la mort surviendra, avec ou sans notre accord. Sauf si nous nous y sommes préparés par une existence heureuse, autant que faire se peut. Et nous pouvons faire en sorte qu'il en soit ainsi, en libérant la souffrance ancienne et en évitant la création de souffrances nouvelles. Il en résulte un bienheureux allègement intérieur.

Antidote n° 15 :

Se libérer de la souffrance avec l'aide bienveillante d'une personne compétente.

Éviter les moyens efficaces de transformation

En général, nous réagissons mal face aux aléas de l'existence, c'est pourquoi nous n'arrivons pas à être heureux. Mais ce mal-être n'est pas sans solution. Il existe des méthodes que les psychologues ou les psychothérapeutes pratiquent et des voies religieuses ou métaphysiques également efficaces pour nous aider à dénouer les nœuds intérieurs, user les mécanismes erronés et les transformer en une façon d'accepter et d'agir différente conduisant peu à peu à un certain bonheur. L'intellect est puissant et très complexe mais nous pouvons avoir une action sur nos pensées, une fois les grosses émotions calmées. Nous pouvons les orienter dans une direction différente si nous prenons conscience que notre manière de faire n'est pas juste puisqu'elle n'amenait que des déboires et encore plus de souffrance. Ces moyens ne doivent pas être un « avoir » ou un « pouvoir » supplémentaires amenés de l'extérieur mais une voie d'élargissement de l'ego. C'est lui qui nous enferme et nous empêche d'être heureux. Il faut lui apprendre que s'il est le centre de notre monde intérieur, les autres existent et le monde autour. Mais pour l'ego et l'inconscient qui veulent tout diriger, toute idée d'un travail risquant de les déranger est effrayante.

« L'inconscient sait ce qu'il fait », remarque Arnaud Desjardins. Il sait, en effet, ce qu'il risque dans l'hypothèse où il serait serré de trop près par un travail spécifique entrepris par son possesseur, visant à le déstabiliser ! Alors, il lui fait découvrir des chemins de traverse, des méthodes qui vont le soulager pour un temps, mais la souffrance reviendra car une vraie remise en cause de l'ego et de l'inconscient aura été évitée. Ce ne sont finalement que des soins palliatifs. Les vrais soins palliatifs sont fort utiles et indispensables pour aider les personnes dont le processus vital est atteint. Mais ils ne guérissent pas. Leur but est de soulager (ce qui est déjà beaucoup). Employer ce moyen pour aller mieux intérieurement est utile aussi, afin de diminuer la souffrance existentielle qui malgré tout, ne pouvant être guérie, revient sans cesse, entre deux éclipses. Et le cycle infernal recommence... « Comment peux-tu voir le fond de l'eau si tu n'arrêtes pas de troubler la surface ? », dit le Zen.

Pourtant, la souffrance, un jour, peut cesser. Il reste toujours nécessaire de contrer ce qui n'est pas juste mais on ne souffre plus au quotidien comme avant, ou alors, dans de rares circonstances initiées par un fait précis, affectif le plus souvent, à une fréquence qui pourrait être de trois grosses colères ou souffrances en dix ans ! On ne s'enflamme plus pour les mêmes choses qui nous auraient troublés jadis. Et une souffrance qui, avant, aurait demandé plusieurs jours ou semaines avant de retomber et disparaître, ne dure avec intensité que quelques longues minutes.

On permet à l'émotion de souffrance de venir, on la vit pleinement et c'est ainsi qu'elle peut s'en aller. Nous devenons capables de ne plus avoir peur d'une souffrance, sachant que si nous la refusons avec vigueur, elle durera plus longtemps et fera bien plus de dégâts en nous. C'est une loi pour de nombreux phénomènes comme le flux et le reflux des marées : « ce qui vient s'en va », ainsi qu'une bulle douloureuse qui

crève. Mais le substrat demeure serein puisque « quelqu'un » est là, qui voit et accepte que se déroule le mécanisme.

Dès l'enfance, nous cherchons, bien sûr, à éviter ce qui fait mal mais nous devons apprendre à cesser d'entraver le mécanisme de la souffrance elle-même lorsque nous n'avons pu éviter de l'enclencher en nous. Ouvrir cette porte-là, celle qui mène à l'inconscient, ne dépend que de nous car elle s'ouvre du dedans vers le dehors. Cette démarche est sérieuse, courageuse et surprenante à bien des égards. Elle est aussi terriblement efficace et hors du temps car elle touche à des souvenirs anciens dont la mémoire et l'émotion demeurent vivantes et fraîches comme au jour où l'événement nous a frappés. Nous l'avons vite enfoui parce qu'il était trop difficile à supporter. Cette exploration de l'inconscient nous renseigne avec précision sur nos mécanismes profonds (qui nous sont cachés et inaccessibles avant un tel travail sur soi) donc, par conséquent, sur ceux des êtres humains en général. Cette prise de conscience est très importante dans les relations humaines au quotidien. L'autre cesse d'être ressenti comme un agresseur, une menace, un défouloir, une possession puisque c'est en quelque sorte un autre soi-même dont les mécanismes erronés n'ont pas été transformés. Nous vivons en effet les mêmes mécanismes dans les grandes lignes de nos comportements usuels.

Cette exploration en eau profonde, ce « récurage de la mare », comme disait la grande Mâ Anandamayi en Inde, s'accompagne passagèrement d'une recrudescence égotique. Avant de pouvoir structurer l'ego correctement, nous avons besoin d'en connaître les mécanismes. Vouloir découvrir les manques, les désirs, les demandes du passé qu'il est normal d'essayer de satisfaire ou de combler pendant qu'il est encore temps peut, pour l'entourage, sembler très égoïste et inattendu. Mais cet accomplissement entraînera une détente mentale et émotionnelle importante. Et le mental (ce qui nous cache la vérité du réel pour nous

faire voir autre chose à la place) deviendra moins actif car les deux mécanismes sont liés en nous. Le travail sur l'inconscient réactive momentanément des souffrances anciennes. Ainsi que cette même sage hindoue l'a si bien dit : « C'est avec une autre épine qu'on retire celle qu'on a dans la chair et après, on les jette toutes les deux. »

L'édification de la personnalité peut se comparer à un tissage. Lorsqu'on en commence un, on s'occupe de la chaîne, qui doit être tendue avec une certaine fermeté. Mais quand le tissage est achevé, celle-ci ne se voit plus. Or sans la chaîne, un tissage n'existerait pas. Il arrive que l'on se trompe en passant la navette. Que faire alors ? Revenir en arrière, donner de la souplesse au tissage, défaire ce que l'on a effectué à tort et recommencer correctement. Cette technique peut également se réaliser au figuré, dans une sorte de déstructuration et restructuration de l'ego. L'exercice est beaucoup plus difficile et délicat, bien sûr, et prend bien plus de temps qu'un tissage matériel mais il est possible pour qui le veut vraiment. Toute une fausse appréciation de l'existence humaine bascule avec cette prise de conscience, pour soi et aussi dans nos rapports avec le monde.

La fuite est le réflexe ancestral devant un danger concret : feu, inondation, agression par un animal ou un être humain. Elle est alors légitime et juste et s'exécute sans que l'intellect n'y prenne part. C'est la survie de l'espèce qui entre en jeu. Mais la fuite devant la réalité des faits et des comportements courants de l'existence (on ne rencontre pas souvent un tigre dans sa rue...) procède d'un autre centre de sensibilité, tout aussi réflexe et mécanique en nous : la fuite devant les souffrances, les peurs, la solitude, les obligations de toute existence normale. À l'inverse du proverbe français « Pierre qui roule n'amasse pas mousse », cette fuite-là, au contraire, capte chaque fois des émotions et des tensions qui s'accumulent et finissent par conduire à une véritable suffocation intérieure. Un événement particulier, une personne capable

en qui nous avons confiance, peuvent être déterminants pour arrêter cette fuite éperdue qui ne mène qu'à la violence renouvelée ou au néant, c'est-à-dire à l'absence de foi en un changement possible pour soi et à l'impression que nous n'aurons pas le courage d'y parvenir.

Car il faut du courage. Cette réaction est moins spectaculaire que les actes héroïques dont on entend parler, mais affronter ses démons intérieurs est courageux. Nous pouvons tous être des héros ordinaires. Les vrais « héros » n'ont pas toujours choisi de l'être ; des circonstances brutales l'ont souvent décidé pour eux, comme ils l'avouent eux-mêmes. Au quotidien, nous pouvons déployer un certain « héroïsme » en choisissant de transformer nos souffrances et la violence qui s'y rattache le plus souvent.

*Mais étroite est la porte, resserré le chemin qui mène à la vie,
et il y en a peu qui les trouvent.*
(Matthieu, 7-14)

La violence, qui est l'une des composantes de l'être humain, est surtout la révélation d'un gigantesque « non ! » à soi-même, l'autre, le monde, ce qui « est ». Une allumette (morale) peut l'enflammer, la déchaîner. C'est le refus initial qu'il faudrait débusquer de son trou sombre. « Éradiquer la violence » sont des mots qui reviennent souvent dans les médias. Cette formulation n'est pas exacte. Elle fait partie de nous comme les peurs, les demandes, les désirs. Mais il est possible de les diminuer et même de les transformer, de nous libérer de ce poids en nous-mêmes, au propre comme au figuré. Les guides spirituels en sont les garants.

Le créateur des bandes dessinées du Chat, Philippe Geluck, a dit : « Les chenilles des chars ne deviennent jamais des papillons. » Les chenilles que nous sommes ne peuvent pas devenir des chrysalides et encore

moins des papillons libres sans un énorme travail personnel. La souffrance non transformée ne donne que des réactions violentes. Mais celles-ci peuvent évoluer, se transposer et se dissoudre. Un double souvenir demeure : celui de la souffrance endurée ainsi que son origine, et celui des conséquences qu'elle a engendrées, dont nous n'avons pas cependant à avoir honte puisque c'est le passé, donc un temps révolu sur lequel nous n'avons aucun pouvoir, d'autant que nous n'étions plus vraiment nous-mêmes mais « mus » hors de nous-mêmes à l'époque. Notre vrai « moi » était obscurci par des émotions douloureuses.

Bien sûr, il faut s'excuser d'avoir eu un comportement incorrect. Mais les regrets sont stériles et n'engendrent pas de beaux enfants. Nous nous trouvions dans un état intérieur qui a permis des explosions violentes. Lorsque nous nous débattons dans une situation douloureuse, nous avons souvent tendance à transporter notre souffrance vers l'extérieur, au quotidien. Notre humeur s'en ressent, parfois aussi notre santé. Certaines personnes traversant un moment difficile sont perpétuellement de mauvaise humeur avec leur entourage. Le moindre incident ou contretemps les exaspère. Lorsque la crise est stabilisée, la personne redevient plus cordiale et sociable. Nous évoluons sans cesse et recherchons l'harmonie intérieure. Mais notre personnalité est composée de plusieurs facettes qui prédominent selon les circonstances et les stimuli. Derrière la personne tourmentée et volcanique que nous étions durant cette mauvaise passe, un autre aspect était mis en retrait mais a repris sa place ensuite, telle une mosaïque dont le motif apparaît ou s'efface et dont le dessin complet constitue notre « moi ». Harmoniser entre elles ces facettes n'est pas facile. Nous pouvons cependant les aider à grandir, apprendre à ne plus nous emporter, à moins nous tromper.

Alors seulement, nous pourrions agir sur de nouvelles bases et, après des excuses sincères, peut-être réparer nos erreurs selon la capacité d'ouver-

ture de la personne que nous avons blessée autrefois. Un jour arrive où tout ce vécu constitue des repères pour mieux comprendre les personnes que nous rencontrons et qui sont en proie aux mêmes difficultés. La violence résulte souvent de l'abandon de la communication et de l'échange – clés des relations humaines en général. Elle est aussi quelquefois le fruit d'un entêtement ou d'un orgueil mal placé qui empêche ou freine notre remise en question. Ces sentiments négatifs pèsent très lourd dans le régime des âmes...

Plus l'ego est fragile, hypertrophié, plus le mental est proliférant dans ses constructions erronées. Une méthode efficace permet une structuration convenable de l'ego. Étant moins fragilisé, celui-ci devient capable d'« entendre » sans crainte les mots : « élargissement », « ouverture », « partage », tout comme les critiques négatives lorsqu'il agit de manière non juste. Certaines personnes sont dites susceptibles. Que veut dire ce mot à l'origine ? C'est d'abord « être capable de », mais aussi « se vexer facilement ». L'observation montre qu'une personne susceptible n'est en fait capable que d'une chose : s'irriter, se froisser ou carrément se fâcher. Surtout si nous lui faisons une remarque exacte qu'elle n'a pas envie d'écouter parce que son ego, trop fragile, ne peut le supporter.

C'est pourquoi, d'ailleurs, les expressions courantes « toute vérité n'est pas bonne à dire » et « il n'y a que la vérité qui blesse » sont exactes. L'écrivain Bernard Shaw fait même dire à sa Sainte-Jeanne : « Celui qui dit trop de vérité est sûr d'être pendu. »

Qu'est-ce que « la » vérité et existe-t-elle ? La vérité est tout simplement « ce qui est ». Mais en attendant que nous puissions nous contenter de cette effarante simplicité, la vérité est ce que nous pouvons entendre... de la vérité. Les guides spirituels, les conseillers conjugaux, les médiateurs le savent bien, qui recueillent les confidences houleuses,

les versions non concordantes d'un même fait dans un conflit relationnel.

Chacun vit dans « son » monde et parle « sa » langue, revenons toujours à ce constat de base et tentons de ne pas l'oublier ! Voilà pourquoi la cohabitation harmonieuse avec des personnes pour lesquelles les mêmes mots veulent dire les mêmes choses au même moment est si rare et si appréciée. Nous sommes alors tentés de dire : « C'est mon *alter ego* » mais c'est inexact : chaque ego est unique. J'oserais même dire, seul de son espèce au sein de la race humaine.

Peu à peu, si nous décidons de suivre un chemin de transformation intérieure et d'évolution bien conduit et pratiqué avec détermination, jour après jour (heure après heure de chaque journée), les réactions explosives vont diminuer et disparaître par paliers. Cette évolution se prépare lentement et ne se fait pas sans rechutes. Nous n'avons pas à en être déçus ni honteux lorsqu'elles surviennent parce que c'est notre vérité du moment.

Un beau jour, un incident qui auparavant, nous mettait hors de nous, ne produit plus de réaction. Nous sourions, autant à nous-mêmes qu'à l'incident. L'humour à propos de soi est venu, et « avec le sommeil, il favorise le bien-être », disait Théodore Monod dans *Le Chercheur d'absolu*. Parfois, une amorce de réaction se produit sans aller jusqu'à son extériorisation. On sent quelque chose bouger et se soulever, au niveau du cœur, comme une main qui caresserait cette région si sensible, mais cette réaction ne va pas plus loin, ni jusqu'à la douleur car un mécanisme de contrôle (et non de répression) entre en action. De même, lorsqu'une bouffée de colère monte, nous la sentons venir, tout comme les prémices d'un éternuement, et avons parfois le temps de nous contrôler.

Voici deux exemples pour illustrer cet aspect :

Une amie se remettait d'un divorce difficile. Il lui arrivait, en fin de journée, de regarder le va-et-vient du retour des voitures dans un parking d'immeuble tout proche de l'endroit où elle habitait. La venue d'une de ces voitures déclenchait toujours chez elle cette sensation de « main effleurant le cœur » et elle se demandait bien pourquoi. Et puis un jour, la vision d'une de ces voitures lui fit vraiment mal. Alors, la vérité lui apparut. Le véhicule qu'elle observait chaque jour était le même que celui de son ex-mari, dont elle guettait avant, depuis sa fenêtre, le retour après une promenade « ailleurs ». Elle accepta cette souffrance un an après les faits et put ensuite regarder revenir cette voiture sans sentir de manifestation particulière en elle. La voiture était devenue « anonyme ».

Voici une autre histoire :

Amélia n'avait encore jamais entendu en entier le célèbre morceau classique appelé *Adagio* d'Albinoni. La première fois qu'elle l'écoula fut dans la voiture de l'un de ses frères, tandis qu'ils redescendaient de la montagne corse où ils avaient conduit et enseveli la dépouille de leur père. Depuis cette date, ce morceau de musique était bien évidemment lié à cet événement douloureux. Aussi, alors qu'elle assistait à un concert des années plus tard, lorsqu'une jeune violoniste joua ce morceau, elle fut submergée par une vague d'émotion qu'elle réussit à contenir en public en se disant : « D'accord, je sais à quoi est lié ce morceau, je me souviens, mais j'y reviendrai plus tard, quand je serai seule. » Et cette stratégie a fonctionné.

À partir de là, ce morceau a cessé de produire en elle une émotion douloureuse, cessé d'être « l'adagio-que-j'ai-entendu-après-le-décès-de-mon-père » pour devenir seulement ce qu'il est : l'*Adagio* d'Albinoni.

De la même manière, lorsqu'un élément indésirable et encombrant de l'ego nous quitte, nous pouvons ressentir au niveau du cœur cette sensation bien réelle de « quelque chose », une pression-oppression légère qui « tombe ». Les larmes montent souvent à nos yeux comme un soulagement, la confirmation d'une libération.

Les larmes non versées ne sont pas que de l'eau salée. Elles peuvent peser très lourd sur un cœur humain et l'empêcher de vivre correctement. On peut dire qu'il y a un « chemin des larmes », alternative non violente pour nous soulager de nos meurtrissures, que l'on soit une femme ou un homme.

Lorsque la colère monte chez un tiers, il est conseillé, tout en respirant lentement et profondément, de le laisser parler ou « vomir » ce qu'il veut exprimer. Déjà, cette attitude peut l'étonner, faire descendre sa violence, voire le calmer un peu. Pendant ces longues respirations, nous pouvons nous dire mentalement : « Il (ou elle) souffre. Ne réponds pas tout de suite, laisse-le (la) se soulager », tout en pensant en même temps à quels arguments nous allons avoir recours pour répondre. Économie d'énergie, contrôle, consolidation d'une relation, nous avons tous à y gagner dans ce processus. En revanche, il est à noter que notre propre vibration d'agressivité attire ou déclenche d'autres vibrations parfois violentes alentour, comme si nous les canalisions dans une sorte de mécanisme arroseur-arrosé. Plus nous devenons paisibles, moins les personnes rencontrées sont agressives ou violentes envers nous.

Lorsqu'une rencontre commence mal, nous savons désormais comment faire tomber la violence de l'autre sans faire resurgir la nôtre. Cette attitude change tout et nous cessons alors de participer à la « pollution psychique et subtile » du monde environnant. Ce constat est appréciable et vaut bien un certain travail sur soi... Si l'on considère l'énergie fondamentale du Cosmos comme une sorte de manteau vibratoire protégeant la Terre, comme le fait la couche d'ozone, chaque

colère accompagnée d'éclats de voix, de gestes désordonnés ou de violence est comme un accroc effectué par chacun de nous dans la continuité harmonieuse des vibrations de cet orbe d'énergie fondamentale qui nous entoure, se déploie dans l'univers et nous meut comme une inépuisable source. Nous pouvons aussi considérer que toute colère est une tentative maladroite et inadéquate pour revenir à une harmonie intérieure dont l'émotion nous a privés, harmonie primordiale dont nous gardons le souvenir impérissable depuis la période fœtale. Mais le moyen employé pour y parvenir ne peut que nous en éloigner encore et encore.

Revenir vers soi, retrouver son « lieu de naissance » au centre de soi-même comme un saumon ayant parcouru un long et lointain voyage semé d'obstacles et retrouver son origine (selon la sagesse amérindienne si proche de la nature), voilà notre grand travail d'être humain. Pour cela, il convient de devenir pour nous-mêmes (c'est toujours de là que les mécanismes s'enclenchent) un « détecteur de non-vérités » envers les fausses appréciations qui nous séparent du bonheur et que nous fabriquons par porosité ou mimétisme avec les petits univers extérieurs dans lesquels nous baignons (parents, familles, amis, relations, collègues, etc.). Sinon, nous tournons le dos à ce que nous prétendons vouloir et rechercher le plus. Les conséquences de cette direction erronée sont nombreuses et souvent dommageables tant pour nous que pour les personnes que nous fréquentons.

Antidote n° 16 :

Savoir se transformer pour devenir lucide envers soi-même.

Ne pas vouloir avec assez de conviction et d'efforts

Les efforts n'ont pas bonne presse de nos jours. Tout mettre en place pour obtenir ce que nous voulons ou éviter ce que nous ne voulons pas est pourtant très important. En général, nous nous contentons d'un vague désir, d'une volonté tiède, le plus souvent énoncés mais démentis par les faits. La cohérence est la continuité à long terme de nos intentions et de nos motivations. Beaucoup de personnes annoncent qu'elles vont faire ceci ou cela. Le temps passe et elles ne font rien ou tout à fait autre chose. Quelqu'un de cohérent, lui, poursuit son intention sans désespérer durant parfois des années – même s'il lui arrive de prendre des « chemins de traverse » pour y parvenir.

« Savoir ce que l'on veut et s'y tenir », nous enseigne Arnaud Desjardins. Et d'ajouter : « Savoir ce que l'on veut peut parfois prendre la moitié de la vie. » Comme un phare guidant nos actions dans les tempêtes de l'existence, point fixe et lumineux vers lequel se tourner en cas d'hésitation, nous y revenons toujours en nous disant : « C'est vers cela que je vais, c'est cela que je veux, à ma vitesse et comme je le peux, en tâtonnant, sautant, parfois en ligne droite », mais sans perdre de vue ce but à la fois initial et ultime. Cependant, nous ferons une mise en garde : une telle intention longtemps soutenue doit pouvoir se main-

tenir sans crispation intérieure qui produirait l'effet inverse car il en découlerait une souffrance. Bien sûr, tels que nos constructions mentales erronées nous ont faits, il est parfois difficile de discerner ce que nous voulons vraiment, peu importe le temps que cela demandera pour se réaliser.

Une certaine souplesse intérieure nous préserve de grosses frustrations car la confiance, l'attente et l'espoir d'un changement agissent en nous, un peu comme un moteur au ralenti. Il ne faudrait pas contrecarrer ce mouvement positif par des pensées de doute comme : « Et si je n'obtenais pas cela ? » ou « Si cela ne se passait pas bien ? » afin de ne pas entamer notre conviction de réussite mûrement préparée. Une demande profonde, si elle est juste et nous correspond, finit par s'accomplir consciemment, même très longtemps après s'être révélée à nous. Une existence humaine consiste aussi en cela : être au fait de nos vraies demandes, les garder en substrat si elles ne peuvent se réaliser rapidement ni toutes ensemble et savoir saisir l'occasion lorsque nous pouvons les accomplir.

Un état de bonheur assez stable survient lorsque nous ressentons le relâchement de cette volonté tendue vers une réalisation enfin effectuée dans sa plénitude. Prenons un exemple concret :

Une petite fille avait une forte demande fondamentale à propos du corps ; elle voulait exercer un métier corporel et disait : « Plus tard, je serai prof de gym. » Puis elle découvrit la danse et décida qu'elle deviendrait danseuse classique. Mais quelques années après, une maladie sérieuse fit tomber comme un rideau de fer sur ses aspirations. Elle souffrit beaucoup dans son corps et dans son cœur. Tout exercice physique lui fut interdit par les médecins pendant des années, durant lesquelles les muscles, habitués à travailler, s'atrophiaient. Elle eut des problèmes de dos pendant vingt-cinq ans. Comme la demande d'exercice corporel était toujours là, elle ressentait aussi de la frustration.

Lorsqu'elle commença à pratiquer le Hatha-Yoga, elle souffrit encore mais, après quelques années, elle oublia ses maux et devint enseignante de cette discipline corporelle. La demande fondamentale avait mis environ quarante ans à s'accomplir mais elle le fut pleinement.

De même, lorsque nous voulons quelque chose, mais que nous sentons que ce n'est pas le moment, il vaut mieux s'abstenir. Parfois, il faut temporiser, procéder par paliers, accepter un travail, une relation, comme une sorte de sas temporaire qui nous mènera vers autre chose que nous souhaitons fortement. Mais face à ce que nous ne voulons pas et qu'il nous est cependant impossible d'éviter, l'ultime attitude non créatrice d'ombre est alors de « l'embrasser », comme le conseillait William Shakespeare. « Embrasser » signifie prendre la situation qui nous est imposée à bras le corps, se mesurer avec elle puisqu'elle se présente à nous et que nous ne pouvons y échapper pour le moment. Celle-ci se révélera peut-être une expérience bénéfique avec le recul même si nous ne l'avions pas voulue au départ. Pour apprendre à aimer ce que, de prime abord, nous avons refusé, et s'il ne nous est pas possible de nous y soustraire, il nous reste le travail difficile de l'acceptation. Alors, ce que nous avons d'abord refusé peut même déboucher sur un aspect lumineux de l'existence que nous n'avions pas vu à l'origine.

Nous pouvons aussi être conduits à accomplir certaines choses parce que le devoir nous le commande. C'est un aspect non négligeable de l'existence. En effet, la responsabilité d'une personne consciente comporte droits, devoirs et privilèges, répartis sur ses sentiers d'existence. *Duty*, en anglais, signifie aussi bien « droit » que « devoir » ou « tâche ». En sanskrit, *dharma* signifie « ordre », « devoir », « action juste » mais aussi « privilège ». De nos jours, le mot « devoir » a une consonance ennuyeuse et négative alors que, jadis, les gens ne le concevaient pas ainsi. Mais depuis que « tout est permis » ou que « tout se

fait », un certain laxisme prévaut partout. C'est le règne et le triomphe de l'individualisme et du « chacun-pour-soi ». Les limites de la bien-séance et de ce qu'il est juste ou non juste de faire sont devenues floues et souvent inexistantes. Notre célèbre Roi-Soleil aurait avoué : « Lorsqu'on peut tout ce qu'on veut, il n'est point facile de ne vouloir que ce qu'on doit. »

De plus, une certaine licence morale complique encore plus les rapports humains et fait oublier combien chaque pierre permet l'édification d'un mur ou d'un ouvrage. Nous connaissons des exemples (parce qu'elles en ont parlé) de personnes, comme l'écrivain André Maurois ou le photographe Willy Ronis, que les circonstances ou les pressions familiales ont contraintes à effectuer pour un temps un métier qu'elles n'ont pas choisi avant de pouvoir accomplir celui qui leur correspondait réellement.

Antidote n° 17 :

Déterminer ce que nous voulons vraiment et y travailler sans relâche.

Fuir et écarter les personnes heureuses que nous rencontrons

Si nous croisons, sur les chemins multiples de notre existence, des personnes manifestement malheureuses, le contraire existe aussi. Nous rencontrons également des personnes à l'aise, épanouies, détendues, heureuses dans leur quotidien. Elles se remarquent autant que les personnes vivant dans la souffrance. Elles représentent, pour celui qui souffre, une anomalie, voire presque une insulte, renvoyant comme un miroir déformant ce que cette personne malheureuse voudrait être le plus souvent possible dans l'existence. D'où certaines réactions violentes comme : « Si vous n'avez pas de problèmes, c'est que vous n'êtes pas normale ! Il faut voir quelqu'un pour ça ! »

Ces mots sont en fait l'aveu d'une souffrance intime. Cette attitude intérieure est entretenue par les médias qui deviennent des oracles de mauvais augure dans ce domaine. Ainsi les magazines affichent-ils en couverture : « Problèmes de couple ? Un problème avec votre enfant ? Vos rondeurs sont-elles un problème ? » Le mot « problème » revient hélas fréquemment. La normalité serait donc une existence sans problèmes alors qu'il est devenu paradoxalement anormal de vivre « bien ». Une personne heureuse coûte pourtant moins cher à la Sécurité sociale et à la société en général ! La joie est un élément heureux,

contagieux et bénéfique dont une seule personne peut faire profiter beaucoup d'autres alentour. À l'inverse, la colère et la souffrance peuvent déstabiliser l'équilibre d'un couple, d'une famille, d'une vie professionnelle. Ici la contagion risque de coûter fort cher. Le choix nous appartient...

Une attitude plus adéquate et efficace serait d'essayer d'entrer en relation avec une personne dégageant une certaine quiétude afin de voir, découvrir, sentir (avec ou sans paroles) comment elle est parvenue à cela et arrive à s'y maintenir au milieu des vicissitudes quotidiennes. Il existe sûrement une ou plusieurs recettes ! Tout élément négatif nous renvoie à nous-mêmes, à ce que nous sommes vraiment dans l'instant. Rencontrer une personne heureuse alors que nous souffrons peut aussi bien déclencher en nous un mouvement d'attraction que de répulsion. Cela peut soit nous agacer parce que nous n'avons pu sortir de nos souffrances, soit nous attirer puisque cette personne témoigne d'une joie intérieure dont nous sommes encore éloignés. Peut-être arriverons-nous à trouver ce bonheur seulement « si... » ou « quand... » : ces deux mots sont les verrous qui maintiennent fermée la porte ouvrant sur le couloir de la libération intérieure. « Si je n'avais pas », « si j'avais pu » ou « si Untel m'avait (ou ne m'avait pas) dit ceci ou cela » : c'est bien dommage mais cette situation n'a pas eu lieu, fait partie d'un passé hors d'atteinte, excepté la trace d'ombre laissée dans notre monde intérieur.

Dans certains cas, il est justifié de retarder une décision. Mais le plus souvent, une attitude intérieure de passivité domine. On appelle cela *tamas* en sanskrit, c'est-à-dire la force d'inertie qui nous tire lourdement vers le bas, énergie grossière qui nous pousse à garder, sans les changer, les circonstances de nos existences. Nous continuons comme si nous étions sur un rail. Pourtant, une certaine latitude nous est possible. Elle montre que certains êtres déterminés dans leur motivation (quelle qu'elle soit) ont mis en branle et maintenu active assez

longtemps en eux une autre force nommée en sanskrit *rajas*, qui nous incite à l'action. Un certain stress accompagne d'ailleurs ce désir d'action. Mais c'est un bon stress, autrement nous serions comme le peuple des Mollassons dans les bandes dessinées de *Johan et Pirlouit*. *Rajas* ne désigne pas non plus cette agitation effrénée prônée partout afin de marquer, occuper et défendre son territoire, sa place dans le monde des actifs. Se rassembler avant d'agir est nécessaire, envisager tous les possibles et s'en remettre à Dieu, au Destin, à la Providence... enfin, à plus grand que soi. Intervient alors une autre force : *sattva*, la force spirituelle (pas forcément religieuse) en nous. Ces trois éléments (*tamas*, *rajas* et *sattva*) appelés *gunas* en sanskrit se partagent nos existences quotidiennes. On considère que, dans chaque personne, l'un de ces *gunas* est dominant et qu'il entraîne les deux autres à sa suite dans nos diverses actions. C'est aussi ce qui rend délicats les rapports humains quotidiens.

Comme nous l'avons déjà dit, nous changeons constamment de facettes, nous nous défaisons et remodelons sans cesse, tout en croyant rester semblables du matin au soir. Dans un sens, c'est exact : il existe bien un fil conducteur de comportements et d'actions qui nous fait reconnaître de nos proches ou nos relations. Et il y a bien un espace jamais perturbé et stable en nous mais il faut honnêtement reconnaître que nous sommes rarement en contact direct avec cette profondeur sans préparation. Pourtant, elle constitue le noyau autour duquel tourne la roue, le tour du potier qui permet à l'objet de naître en tournant sur lui-même.

Donc, puisque nous changeons dans chacun des aspects *gunas* de l'existence, l'autre aussi ! Et il est rare que l'on ressente ensemble le même aspect *guna* en soi. D'où, parfois, le miracle de se sentir sur la même longueur d'onde avec quelqu'un ou, à l'inverse, aux antipodes. Le

romancier Aldous Huxley l'exprime remarquablement bien dans *Le Plus Sot Animal* :

Il est peu de choses plus troublantes que de découvrir, à l'occasion d'une remarque quelconque faite en passant, que vous parlez à une personne dont l'esprit est radicalement étranger au vôtre. Entre un fauteuil au coin du feu et un autre, s'ouvre tout à coup un abîme béant : il faut avoir la tête froide pour pouvoir le contempler sans vertige.

Si on identifie ces trois aspects appelées *gunas* en Orient, l'Occident scientifique reconnaît également trois grandes forces (la force centrifuge, la gravitation, la force électromagnétique) qui régissent le système solaire et permettent qu'il existe. Celui-ci, d'ailleurs, bouge et tourne constamment, comme les trois *gunas* précités. Le macrocosme (les mouvements de l'univers) se reflète dans le microcosme (nos mouvements intérieurs). Nous formons un tout et faisons partie du Cosmos.

L'expérimentation du bonheur, comme l'ouverture vers les activités culturelles, l'air que nous respirons, la bonne gestion du temps qui nous est imparti sur terre, sont des possibilités offertes à chacun. Naître, c'est « s'inviter au festin de la vie » d'après Rabîndranâth Tagore. Pourquoi nous contenter de ses miettes ? Il serait vraiment dommage de ne pas prendre conscience de ces possibilités et de ne pas oser en tirer parti, ni de les tester, d'y revenir régulièrement. Expérimenter finit par devenir une action quotidienne puis s'installe durablement dans notre vie, même si des fluctuations peuvent encore survenir.

Antidote n° 18 :

S'inspirer du bonheur des autres pour prendre conscience de ses possibilités et agir en conséquence.

S'imposer des actions inutiles et non justes

Comment sait-on qu'une action est juste ? En général, elle l'est lorsqu'elle répond à une situation ponctuelle, qu'elle est sincère, ne crée pas de retombée négative pour soi ni pour autrui et qu'elle nous laisse dans la paix. On peut se dire : « C'est cela qui devait être fait à ce moment précis. » Avec une restriction cependant : nous ne pouvons tout prévoir et, comme le dit la célèbre *Bhagavad-Gîta* : « Nous avons le droit à l'action mais pas au fruit de l'action. » En effet, parfois, le résultat escompté n'est pas obtenu. Il faut savoir l'accepter car le succès ne dépend pas toujours de nous.

Certaines actions de la vie courante ne sont pas réellement nécessaires et n'ont même parfois guère de sens alors que nous les ressentons (à tort) comme indispensables. Par exemple, si l'on a besoin d'un seul timbre-poste dans un tabac-presse, ressortir avec d'autres achats parce que nous n'avons pas osé repartir avec seulement un timbre n'est pas une réelle obligation. C'est à nous de développer, tout au long de l'année, une relation cordiale avec ce commerçant nous permettant ensuite d'entrer dans sa boutique pour un petit achat. De même, rendre service est normal mais vouloir en faire trop ne l'est pas. Cette surenchère pourrait vouloir dire que nous « attendons » quelque chose en

retour de la personne concernée, d'une manière ostentatoire – ou bien que nous sommes très sensibles au regard des autres, que nous avons peut-être envie d'entendre dire sur notre passage : « Voyez, c'est la personne si gentille dont je vous ai parlé. »

Pour se sentir paisible, il est nécessaire d'être vraiment soi-même dans une situation donnée, petite ou grande. Vrai en soi-même, donc vrai pour l'autre aussi en sachant pourquoi, quand et comment nous agissons. L'altruisme réel est rarement le vrai moteur de nos actions, même dans les associations caritatives. Les attentes, les manques que cherchent à combler certains bénévoles (très dévoués au demeurant) sont parfois touchants et révélateurs. Faire plus que nous ne devrions peut causer un malaise intérieur. La bonne attitude consiste à arriver à se mettre à la place de l'autre, sans oublier qu'il est « autre », donc à l'observer avant d'émettre un avis ou d'agir. Parmi les fausses obligations que nous nous imposons, les fêtes de Noël et les anniversaires sont parfois l'occasion d'achats dispendieux au nom d'une image ou d'un orgueil mal placé (« je ne veux pas qu'il soit dit que j'offre n'importe quoi ! ») que nous pouvons regretter ensuite. Nous restons la proie d'un malaise pour avoir offert un cadeau d'une telle ampleur, sentant bien quelque part qu'un tel geste ne s'imposait pas vraiment. Ce comportement engendre de la frustration et parfois de la colère. Où est, alors, le plaisir d'offrir ? Au nom de quoi offre-t-on ? Par habitude, tradition ou avec le cœur ? Au nom du « qu'en-dira-t-on » ? Offrir un cadeau de grande marque et le regretter ensuite déprécie beaucoup le cadeau en question...

Pourquoi nous sentons-nous obligés d'agir ainsi, souvent d'une manière systématique et avec les mêmes personnes, et ressentir qu'il ne le fallait pas ensuite ? Comment cela a-t-il commencé ? Que cherchons-nous à montrer ou au contraire à cacher en agissant ainsi ? Le fait même qu'il y ait insatisfaction souligne combien l'action n'était pas juste. Quel type

de relation avons-nous avec le destinataire pour que nous pensions qu'il ne puisse se contenter que d'un cadeau de cette ampleur ?

On peut se faire les mêmes réflexions à propos de la retraite. Certaines personnes ayant vécu une existence professionnelle bien remplie et contentes de leur existence en général, arrivent à abandonner une fonction sociale qui a compté pour elles mais n'était pas « tout ». Elles entretiennent des relations sociales plaisantes, demeurent curieuses du monde, n'envisagent pas cette étape comme une mise à l'écart de la société et sont toujours actives. Elles sont même heureuses d'orienter leur existence autrement. En revanche, d'autres sont terrifiées à l'approche de cette étape qu'elles envisagent comme un désert, une absence de place dans le monde, après avoir peut-être trop investi dans une profession. Un jour, dans le quartier où je vivais, j'ai entendu, il y a quelques années, cette remarque stupéfiante d'une dame à une autre : « Vous ne savez pas ce que c'est qu'être à la retraite ; on vous oblige à rester seule chez vous toute la journée ! » Quel grand malentendu ! Lorsqu'on est au chômage avant l'âge de la retraite, on peut hésiter à se montrer trop durant la journée afin d'éviter le regard des autres ou les questions. Mais aucune loi n'oblige une personne retraitée à rester seule chez elle ! Il s'est d'ailleurs créé des cellules d'information et de soutien pour les « nouveaux retraités » afin de les aider à organiser leur existence nouvelle. S'imposer à soi-même un tel isolement relève de l'incompréhension totale et du masochisme, ne mène à rien et conduit encore à la souffrance.

Cela dit, il faut parfois choisir de s'imposer à soi-même des choses justes. L'autodiscipline est souvent nécessaire, même si elle génère un peu de frustration. Prenons un exemple fréquent : certaines personnes qui ont tendance à prendre du poids (sans qu'une maladie soit en cause) refusent de contrôler leurs portions alimentaires tout en jalouant l'agréable silhouette de leurs collègues ou relations. Cette attitude n'est

pas juste. Soit il convient de limiter et surveiller son alimentation en s'accommodant d'une frustration modérée et consentie ; soit de conserver ses habitudes alimentaires et son surpoids mais de ne pas envier, alors, la ligne d'autres personnes. La diversité corporelle, souvent subjective et pas toujours modifiable, comme celle des dons ou des caractères, participe à l'ordonnement du monde. Paradoxalement, dans les domaines artistiques, comme le souligne le grand trompettiste de jazz Wynton Marsalis : « La discipline, c'est la liberté. » Pour se libérer de la technique, il est normal de s'imposer des directives indispensables à l'excellence qu'exigent certains métiers. Mais dans ce dernier cas, au lieu de choisir entre deux frustrations comme évoqué plus haut, une telle exigence devient bonheur pour parvenir à exercer le mieux possible un talent reçu.

Dans certaines relations, surtout familiales, cette notion qui consiste à s'imposer un comportement et des actions s'exerce pleinement. Nous risquons alors d'en faire trop par rapport à ce qui nous est demandé, d'accepter ou de se croire obligé d'aller plus loin qu'il ne le faut dans telle ou telle circonstance auprès de nos proches. Est-ce une attitude juste ? Est-ce réellement spontané ? Est-ce que cela vient de notre vrai « nous » ? Ou bien à quel modèle antérieur faisons-nous référence pour agir ainsi ? Quel téléguidage souterrain et non conscient nous fait agir ? Certes, il est indispensable d'exiger certaines choses de soi-même, mais est-ce normal de ne jamais se prendre en compte ? De ne pas respecter sa propre et légitime fatigue ? N'est-ce pas trop lourd et non juste que d'aller très au-delà de nos forces physiques et morales, au risque de craquer en contractant une maladie ou en ayant un accident et de devenir un poids pour notre entourage, produisant l'effet inverse de ce que nous souhaitons ?

Des efforts continus ou de gros efforts ponctuels sont parfois exigés dans les relations affectives. Mais puisque nous ne sommes pas devenus

des saints capables de nous effacer totalement devant autrui, tant que nous avons des demandes, des besoins et des refus, pourquoi les nier ? Ils se feront entendre un jour et si nous ne les écoutons pas, il y aura des retombées imprévues. Les enseignements traditionnels expliquent que les sages ne sont plus prisonniers des mécanismes de l'ego. Pour eux, seuls les autres comptent. Et dans les Évangiles, le message du Christ a été exprimé au futur : « Tu feras... » Sous-entendu, lorsque tu auras progressé et que tu en seras capable. Si essayer est louable, le résultat n'est jamais garanti... Serions-nous tous déjà de tels sages (mais cela se saurait...) ou tentons-nous de les imiter maladroitement en voulant agir comme si nous étions déjà sans ego ? Cette réaction risque de provoquer des retombées imprévues et dommageables...

Le fardeau que nous portons sur nos épaules est parfois si lourd que nous avons l'impression que nous n'y arriverons jamais. Et pourtant, nous y parvenons et accomplissons ce qui doit être fait. Lorsque nous en avons trop fait dans notre quotidien depuis des années, si une difficulté ou une obligation supplémentaire et inopinée survient, le mécanisme s'enraye parfois et la limite de nos possibilités est franchie, car « en faire trop » n'est pas un bonheur et, quelque part, nous le savons.

Certaines personnes devraient se demander pourquoi elles agissent ainsi malgré elles, sans s'interroger en profondeur, et n'arrivent pas à décompresser entre deux tâches exigées. Elles souffrent en silence sans entrevoir de solution juste et cette souffrance génère des tensions qui les éloignent du bonheur.

Savoir ce qui nous est réellement demandé et ce que nous sommes capables de faire dans une période donnée n'est pas toujours facile à déterminer. Parfois, les événements vont trop vite et une action s'impose. Parfois aussi, il faut oser dire non et déterminer nos priorités. Une certaine clairvoyance se fait jour en nous avec l'expérience de situations semblables et la maturité. L'existence est une longue série de choix

dont l'accomplissement seul nous indique si notre action était juste ou non. On ne peut jamais tout planifier bien sûr. Mais pouvoir se dire « c'était donc bien cela qu'il m'était demandé de faire » est un garant de bien-être intérieur. Il est légitime et ne relève en rien d'une auto-satisfaction complaisante.

Antidote n° 19 :

Savoir s'affirmer et déterminer ses priorités.

Créer puis s'enfermer dans des situations délicates

Il arrive que certaines situations deviennent difficiles alors que c'est pourtant nous qui les avons créées par des mensonges, des négligences, des actions non justes et des illusions diverses. Ces imbroglios ayant des conséquences, il faut donc continuer à nier, ruser, construire d'autres mensonges pour en sortir sans trop de mal et donner à l'autre l'impression qu'il s'est trompé, n'a pas compris, a tort en un mot.

Personne n'apprécie de se tromper. Lorsqu'une erreur a été commise, surtout dans le cadre professionnel, la première préoccupation pour beaucoup de personnes est d'essayer de la masquer, soit en la réparant soi-même avant qu'on s'en aperçoive, soit en essayant que quelqu'un la découvre par hasard, soit encore en essayant de la faire retomber sur autrui. C'est le genre de situation où le mensonge entre en lice. Le maintenir pour se protéger ou orienter les soupçons vers une autre personne devient capital. Cette situation génère une grande tension intérieure pour se rappeler ce qu'on doit dire ou taire afin d'éviter une remarque désobligeante ou une sanction. Dire simplement « c'est moi qui ai fait cette erreur, je vais essayer de la réparer, excusez-moi » n'est pas possible pour beaucoup de gens car ils craignent avant tout que leur image ne soit ternie. L'efficacité n'est plus, alors, leur priorité. Ces

subterfuges nécessitent un gros travail de mémorisation ! D'autant qu'ils fonctionnent rarement plusieurs fois avec les mêmes personnes – d'où l'obligation de changer assez souvent de relations amicales. Mais comment faire avec la famille ? Parfois, l'autre arrive à démasquer les manigances et la belle histoire ne fonctionne plus. Pour « sauver la face », il faut donc expliquer à l'entourage (qui s'étonne) les supposés torts ou la faute de notre interlocuteur et rompre brutalement avec celui-ci – car il pourrait rétablir les faits dans un autre type d'histoire. Quelle existence compliquée et fatigante !

Ce comportement s'observe pourtant assez souvent. Que de zones d'ombre doivent accueillir dans une profondeur insondable ces cailloux inutiles qui alourdissent l'être et consomment, en pure perte, une énergie nous faisant alors défaut pour d'autres actions, plus importantes et justes, de l'existence ou tout simplement pour vivre en harmonie avec soi-même : « Il est peu d'attitude intérieure que l'extérieur ne révèle », dit un proverbe chinois. Comment être disponibles au quotidien (et à plus forte raison lorsqu'une action urgente est demandée), alors que des tensions physiques et mentales sont constamment à l'œuvre ? Il est alors rarement possible d'ajouter dans de bonnes conditions à ce stress souterrain le « coup de feu » brutal d'une réponse/action rapide. Cela représente trop pour la personne déjà tendue et stressée.

En yoga, on s'inspire du chat mollement étendu à terre, complètement affalé et détendu qui, à la moindre alerte, bondit et est prêt à attaquer ou à fuir. Quelle rapidité dans sa réponse ! « Vivre spirituellement, c'est vivre dans le moment présent », précise B.K.S. Iyengar. La pratique approfondie des postures requiert en effet une attention soutenue, une méditation dans l'action d'où les divagations du mental sont exclues. En équilibre non seulement sur un pied mais sur les orteils en demi-pointe, par exemple, le corps et les bras orientés comme

l'exige la posture, on se concentre uniquement là-dessus, en principe... L'équilibre est rompu lorsqu'on commence à penser à sa feuille d'impôts, au parc-mètre, aux achats à effectuer ou à toute autre action perturbant notre attention présente. On est « ailleurs » dans notre esprit – et il n'y a plus de yoga où prévaut l'union esprit-souffle-corps ! Être là, totalement là, voilà une grande chose. Le Hatha-Yoga (même occidentalisé) est une aide pour y parvenir, comme les arts martiaux, le temps d'une séance ou, pour commencer, d'une partie de séance. Ne rêvons pas ! Pendant longtemps, on apprend à « être là », à ressentir, à se détendre peu à peu. Le yoga ne vient qu'après...

Mais la personne qui échafaude des demi-vérités ou des mensonges dans le but de manipuler d'autres personnes n'est jamais « là ». Elle doit sans cesse penser à ce qu'elle a dit ou dira pour masquer ce qu'elle cache. De plus, elle se trouve un jour elle-même manipulée par ses propres mensonges, d'une part, et aussi parce que tout le monde n'est pas forcément manipulable. Cela peut sembler grisant d'agir sur les autres mais les mensonges agissent aussi sur celui qui les forge. À quoi servent tous ces mensonges ? À se sentir fort ? À s'imposer ? À manifester un pouvoir sur autrui ? Les tensions engendrées ainsi ne mènent pas au bonheur. Ce fourmillement de pensées est au contraire l'opposé de la paix intérieure.

Un être humain est déjà bien assez complexe. Nous l'avons dit précédemment, nous sommes composés de divers « personnages » qui n'apparaissent jamais en même temps dans notre conscient mais se succèdent au cours d'une seule journée, à notre insu le plus souvent. À tel point que même vivre seul avec soi-même implique déjà beaucoup de monde... Soyons donc le plus vrai possible dans chacune de nos facettes, étant entendu qu'un fil conducteur permet qu'on nous reconnaisse dans nos agissements quotidiens. Sans être en représentation (quoique ce soit le cas pour certaines personnes au quotidien), nous

montrons ici et là un aspect différent selon ce que demandent les personnes et les circonstances. Nous tenons différents rôles et il est juste de les accomplir puisque nous ne pouvons nous conduire uniformément selon que nous allons à un entretien d'embauche, une cérémonie religieuse, un anniversaire d'enfant, etc. Chaque aspect de nous peut être considéré comme une fleur dont nous pourrions présenter un bouquet lié par une conscience nous permettant de dire : « Voilà ce que je suis ! »

Antidote n° 20 :

Être le plus vrai possible dans chacun de nos aspects.

Faire constamment référence au passé pour expliquer ou excuser ce que nous sommes

Se référer sans cesse au passé crée un gros « nœud du cœur », une forte tension intérieure et constitue souvent la plus belle excuse du mental pour se réfugier derrière le paravent d'une fausse attitude, pour excuser le pourquoi ou le comment de nos réactions ! Il nous arrive, en avançant dans la vie, d'évoquer ou de nous rendre dans des lieux (paysages ou maisons) liés à notre enfance qui n'existent plus ou ont changé. De la même façon, nous sommes inconsciemment dirigés en sous-main par des circonstances ou des actions qui, elles non plus, n'existent plus mais dont le souvenir vivant imprègne toujours notre mémoire, ce qui les rend terriblement présentes. Ces émotions nous empêchent de voir et de vivre dans le présent ; elles oblitèrent souvent notre futur.

Nous sommes bien sûr tous les fruits de notre passé. Personne ne peut le contester. Mais le drame (le mot n'est pas trop fort, hélas) est que ce passé n'est pas du tout passé et qu'il vit en nous d'une manière tenace en tirant les ficelles qui font de nous des marionnettes. C'est à dessein que je n'emploie pas le mot « automate » (qui se meut de lui-même) car il ne s'agit pas de cela mais du contraire : nous sommes « mus ». La

plupart du temps, nous ne décidons pas. Nous ne sommes pas libres d'un passé dont nous ignorons quels détails nous avons engrangés, et comment, dans les dizaines de casiers d'une mémoire profonde que nous croyons verrouillée ou oubliée, ils vivent et agissent encore. Ce processus nous est commun à tous mais si nous le voulons vraiment, et avec l'aide extérieure adéquate, le passé peut devenir réellement du passé, sans qu'il soit d'ailleurs oublié ni renié. La mémoire du fait demeure mais l'émotion qui l'accompagnait s'est dissoute. La souffrance ou la frustration douloureuse peuvent s'en aller et ne plus venir nous tourmenter ni interférer dans notre vécu actuel. Nous pouvons choisir de faire un travail sur nous-mêmes pour nous débarrasser de ces remontées importantes. Si nous décidons de l'effectuer, nous n'aurons alors plus d'excuses pour demeurer prisonniers de ces comportements devenus mécaniques et nous gargariser d'un état de mal-être ou de souffrance constant qui nous excuse et justifie par avance toute action erronée de notre part : « Vous comprenez, après ce que j'ai vécu... » En revanche, réaliser un tel travail sur soi rend plus pleinement responsable de ses actes dans le présent.

Le passé n'est vivant – donc actuel – que parce que l'événement ou le fait douloureux a été jadis refusé avec une grande énergie. C'est le refus changé en pierre qui bloque le flux mouvant de la vie comme un bloc rocheux sur le cours d'un ruisseau. L'obstacle oblige le courant à se diviser, à couler parfois comme un filet d'eau. Nous ne vivons dans ce cas qu'avec une petite partie de l'énergie alors que la vie est prête à nous en dispenser des quantités beaucoup plus grandes. « Ce qui n'est pas ici n'est nulle part ailleurs », dit un tantra yoga. Même si nous croyons être ailleurs en pensée, nous sommes pourtant bien là, ici et maintenant, en train de produire ces pensées. Que faisons-nous de cet instant présent, de cet « ici même » ? Dire : « Je suis obligé d'agir ainsi parce que j'ai perdu ma mère » ou « Je n'ai jamais connu ma mère », ou encore : « Mon père voulait que je fasse cela », n'est pas une excuse

mais un constat, au mieux, une explication de ce qui a été la trame d'un passé dans lequel nous vivons encore maintenant. Voilà ce qui est difficile à « entendre ». C'est aussi la preuve d'une réaction compulsive, non désirée, qui s'empare de nous (notre vrai nous) et l'envahit. C'est une faiblesse dans la chaîne de nos existences ; le « maillon faible » ne se constate pas seulement à la télévision...

Puisque notre entourage, étant donné ses propres mécanismes, automatismes ou traumatismes, n'a pu éviter d'agir de cette façon erronée et non juste envers nous, puisque nous en avons souffert et continuons à en souffrir, comment allons-nous faire cesser cette souffrance ? En choisissant une autre route que celle du refus constant et de la violence intérieure ou extérieure. Personne ne peut faire ce choix à notre place, si difficile que ce soit à « entendre ». Il vient toujours un temps, dans une existence humaine, où l'on peut essayer d'agir contre cette tendance qui nous tire en arrière et la transformer en une énergie nous permettant d'être plus réellement dans le présent.

Vivre, c'est avancer, chacun à son rythme. Nous approcher plus près de ce noyau précieux en nous-mêmes, le retrouver. Non pas au-dehors, mais au-dedans, dans un élargissement de soi et non par nombrilisme comme beaucoup de personnes non renseignées ont tendance à le croire et le reprocher. Toute connaissance de soi bien menée et approfondie va vers une meilleure connaissance de l'autre et du monde. Mais cette connaissance commence par soi-même, là où l'on est situé intérieurement et parce que nous devrions être la personne qui nous connaît le mieux. Réformer le monde, nos proches est plus facile à envisager que de se dire un jour : « Cela ne peut pas continuer ainsi ; cela doit changer et c'est MOI qui dois ME changer ! »

La durée du travail ne compte pas seulement mais aussi les étapes libératrices, les compréhensions unifiantes, celles qui rassemblent et harmonisent les diverses facettes de notre moi, dispersées, tourmentées

ou même en perdition. Nous sentons des écluses irréversibles se franchir et l'état heureux qui en découle se stabiliser sur le fleuve de l'existence toujours en marche. Ainsi, à un âge où le vieillissement du corps se produit, nous ne portons plus sur nos épaules ni dans le cœur le poids du passé. Nous nous sentons allégés. C'est l'essence même de la vie qui nous porte, comme tout le vivant.

Antidote n° 21 :

Se détacher du passé pour mieux vivre l'instant présent.

Dire non à ce qui ne correspond pas à notre attente

Refuser ce qui ne correspond pas à ce que nous voulons dans l'instant revient à nous priver d'aller vers une existence plus riche. Cette attitude nous maintient dans un état de colère quasi permanent d'où le mot « bonheur » est exclu et où une forme de violence bloque l'énergie, la pulsation de vie en nous.

Nous avons alors l'impression que tout se présente mal, que tout est contre nous ou notre projet, qu'on nous en veut en quelque sorte. L'émotion de colère brûle une grande quantité d'énergie, ce qui nous fait beaucoup de mal ainsi qu'à nos proches. Cette énergie pourrait pourtant être un tremplin, une force d'action, si elle était transformée. Il est bon de réfléchir et de donner un avis sur ce que nous entendons et voyons chaque jour autour de nous. Mais nous n'avons rien à attendre et nous ne pouvons tirer aucune gloire à grogner, revendiquer, protester sur tout. Non seulement cette attitude n'est pas satisfaisante, mais trop de négation (ou au contraire, de soumission) nuit à tous les rapports humains. Ce n'est pas le bon moyen de se faire comprendre ni écouter.

Nous savons que « non » est un des premiers mots qu'un petit enfant prononce, après « maman » et « papa ». Pourquoi le « oui » vient-il plus tard ? Est-ce parce que, tant qu'il ne marche pas seul, un bébé est très dépendant tout en souhaitant inconsciemment ne plus l'être ? Est-ce parce que, dès qu'il peut formuler un mot, il tient à s'affirmer pour contrebalancer cette dépendance inhérente à son état de tout-petit ? Ce premier mouvement de refus provient d'une profondeur de l'être qui nous est souvent méconnue. Il est faux dans la mesure où il vient de très loin et ne concerne pas toujours le « non » d'aujourd'hui. Ce refus s'adresse alors à une situation semblable du passé que nous reconnaissons et à laquelle nous disons non une nouvelle fois. Dire non à ce qui n'est pas juste, voire dépourvu de sens, est normal. Mais savoir réellement ce qui est juste ou non exige déjà un travail sur soi-même, comme nous l'avons dit précédemment.

Dire non à la pluie survenue dans un moment où nous ne l'attendions vraiment pas, où elle empêche une activité à l'extérieur, ne rime à rien puisque nous n'avons pas de pouvoir sur elle. C'est pourtant ce que nous faisons en prononçant la petite phrase : « Et en plus il pleut... » En plus de quoi ? De tout ce que nous tenons enfermé en profondeur, tous les refus accumulés qui se trouvent soudain à saturation avec cet ultime « non » envers une pluie malencontreuse. L'attitude juste serait plutôt de dire : « Oui, il pleut, donc pas de pique-nique ou de concert » puis de rebondir sur autre chose au lieu de faire une grimace à la vie. Chaque averse, pourtant attendue dans certaines régions et par certaines professions, lorsqu'elle tombe sur nos problèmes, les fait sortir de leur cachette : « Toute la mer monte pour une pierre qu'on y jette », dit le Zen.

Si nous sommes attentifs, le « non » aussi bien que le « oui » ont un support physique dans notre « maison corporelle ». Le corps que nous habitons et devons gérer en bon père de famille reflète la tension/rétrac-

tion du « non » et la détente/ouverture du « oui »¹. Les « non » que nous gardons enfermés ou murés encombrant la partie supérieure du corps (nuque, épaules, trapèzes). Ainsi, certaines personnes se tiennent recroquevillées – hélas ! – dans l’attente physique et morale d’un choc supposé venir. La relation au monde est pour elles vécue d’avance dans la crainte et le refus car la relation parentale, puis de soi à soi-même, se passe mal, est encombrée de doutes et de non-amour. D’autres personnes ont un rapport au monde bien différent et leur démarche, leurs gestes aussi sont plus ouverts. Elles acceptent plus facilement le risque de la rencontre. D’autant que, comme l’a dit Mahomet dans un verset du Coran :

*Il se peut que vous détestiez une chose et qu’elle s’avère bénéfique pour vous.
Il se peut que vous vous réjouissiez d’une chose et qu’elle fasse votre malheur.
Dieu sait et vous ne savez pas.*

Dire « j’ai un problème avec telle personne » n’est pas juste. Il serait plus exact de dire : « Il y a un aspect de moi (ou l’un de mes “personnages”) qui a un problème face au comportement de telle personne. » C’est toujours en nous que cela se passe ; l’autre n’est qu’un révélateur. La vie nous demande de nous élargir pour lui laisser de la place afin de la rencontrer et lui permettre d’agir en nous. Certains de nos « non » sont si anciens et incrustés qu’il ne peut être envisagé de les déloger de leur cachette sans risque d’explosion. Il faut ruser avec eux, les amadouer ou les apprivoiser, comme si une part de nous établissait peu à peu un contrat de gré à gré avec une autre part de notre être : « Tu auras ceci si tu lâches cela », sans rien brusquer. Nous ne risquons pas la schizophrénie en agissant ainsi. La personne déjà heureuse en nous ressent de la compassion pour cette autre partie encore infantile et peut

1. Le yoga postural met bien en évidence cette relation étroite entre pensée, souffle et corps. L’émotion, tout comme une posture de yoga, a une influence sur le souffle.

l'aider à grandir, se transformer sans la briser. Un état heureux ne s'installe pas sur les ruines d'un être.

Nous sommes pour ainsi dire formatés depuis l'enfance. Et si l'acceptation d'une circonstance nous est tellement difficile (voire impossible avant un certain travail sur soi), ce n'est pas vraiment à cause du fait en lui-même. C'est parce qu'avant même qu'il se produise, nous avons un autre schéma comme préimprimé dans notre réservoir personnel qui nous fait refuser ce qui survient et n'y correspond pas. D'où le déclenchement de réactions souvent fulgurantes et incontrôlables. En fait, nous ne « voyons » pas mais nous sommes emportés par tous ces « non » !

Comme l'évoque le titre du film *Chambre avec vue*, avec beaucoup de travail sur nous-mêmes, nous pourrions vivre une vie avec vue, ce qui changerait bien des aspects de nos existences. La vue en question serait en effet imprenable, intime, insaisissable même, puisque sur l'illimité...

Antidote n° 22 :

Faire la distinction entre les « non » justes et nécessaires et les « non » automatiques qui se déclenchent malgré nous.

Poison n° 23

S'inquiéter à tout propos, par anticipation ou rétrospection

*Laisse le sort suivre son cours,
Dors du sommeil du paisible,
Puisqu'au moment même de ton inquiétude,
Le Tout-Puissant a changé la face des choses.*

Les 1001 Nuits

Certaines personnes sont fort éloignées de ce sage comportement et vivent leurs journées et parfois une partie de leurs nuits dans l'inquiétude, soit pour leur santé, soit pour leurs familles.

Par exemple, si vos enfants partent en camp de vacances avec leur école, ou une association, vous ne dormez guère pendant leur absence. Vous vous inquiétez de ce qui pourrait arriver, oubliant que vivre consiste à prendre quelques risques. Il est vrai que tout peut survenir mais autant avec votre regard sur vos enfants que s'ils sont sous celui d'autres personnes. Les contacts téléphoniques ou par mail sont précieux dans ces cas-là. Mais les personnes inquiètes s'angoissent même entre deux contacts téléphoniques. Pourquoi imaginer le pire ? Pourquoi ne pas

penser, au contraire, au plaisir des enfants, aux nombreuses découvertes qu'ils vont faire ? N'avez-vous pas confiance dans les personnes auxquelles vous avez délégué temporairement votre autorité parentale ? Même lorsque les enfants sont devenus adultes, certaines mères s'inquiètent lorsqu'ils partent à l'étranger ou simplement en voyage. Mais le destin nous attend partout, même devant notre porte !

Il en va de même pour les « inquiétudes anticipées » au sujet de la santé. Ces pensées mobilisent beaucoup d'énergie. Qui n'a jamais vécu cela ? Nous passons un examen médical pour tenter de savoir ce qui se passe dans notre corps. Dans l'attente des résultats, l'attitude la plus courante est de s'inquiéter. Les plateaux de la balance intérieure sont en général déséquilibrés et les pensées s'agitent dans deux directions opposées. Mais dans un cas comme dans l'autre, la non-quiétude va-t-elle changer les choses ? Non, puisqu'elles sont déjà là ! On peut contenir l'ébullition et le déferlement des pensées négatives. C'est un travail difficile pour lequel on peut, comme nous l'avons déjà expliqué auparavant, remettre notre sort entre les mains d'une force supérieure ou plus simplement laisser le flux de la vie circuler en nous.

Il peut arriver qu'une erreur soit à l'origine d'une inquiétude. Quelle puissance revêt cette émotion ! Lorsque le malentendu est éclairci ou l'erreur réparée, le soulagement nous libère de la peur et nous montre le carcan de notre prison. Il suffit quelquefois d'attendre un peu et le lendemain, en effet, les choses apparaissent sous une autre lumière. « Personne ne doit avoir peur de l'inconnu parce que tout homme est capable de conquérir ce qu'il veut et qui lui est nécessaire », selon Mahomet. Mais le comble de cet aspect est ce qu'on appelle couramment la « peur rétrospective », c'est-à-dire la peur pour un événement qui ne s'est pas passé du tout, qui n'existe pas. Par exemple, nous avons échappé à un accident, une agression ou une épidémie. Nous sommes effrayés par ce qui aurait pu être et cette crainte va parfois nous accom-

pagner pendant quelque temps. Ce n'est pas la peur de l'inconnu mais celle d'un connu éventuel, qui n'a pas eu lieu.

Nous pouvons aussi ressentir des inquiétudes par rapport à un projet très important pour nous. Plus nous en attendons quelque chose, plus le potentiel d'inquiétude est là. Un proverbe indien dit avec sagesse : « Attendez d'être devant le pont pour traverser la rivière. » Pourquoi s'inquiéter de ce qui n'est pas encore arrivé et choisir le négatif parmi toutes nos constructions mentales ? Si l'incident que nous craignons survient, cette inquiétude anticipée aura déjà disposé en nous d'une énergie qui, alors, nous fera défaut pour bien agir. L'esprit humain est très fort pour se créer des inquiétudes ou des angoisses sur des non-événements. Mais il peut aussi apprendre à désamorcer ce mécanisme erroné. La puissance de l'intellect lui permet d'orienter les pensées, avec beaucoup de pratique et de temps. Ces efforts sont toujours productifs. La quiétude, la sérénité, l'aptitude à poser un regard paisible sur les menus faits de nos existences s'obtiennent au prix d'efforts et de vigilance. C'est aussi de cette manière que l'on choisit de vivre au lieu de rêver sa vie, par des efforts librement consentis et choisis par nous-mêmes.

Dans la philosophie indienne, la pensée est une action. Il convient donc de faire attention lorsque nous pensons, surtout lorsque nous le faisons de manière négative. Il est préférable d'émettre des pensées positives, confiantes et constructives, même si, là aussi, l'objectivité n'est ni facile ni fréquente. Les vibrations émises sont d'une polarité bien différente, plus subtile (*sattva*) et peuvent nous aider à mieux vivre. Dire de soi, par exemple : « Je ne suis pas stressé pour moi, je le suis pour les autres » n'a pas de sens. C'est nous et bien nous qui subissons ce stress dans notre corps, nos pensées, notre cœur. Nous sommes à l'origine de cette tension, nous et non les personnes auxquelles nous pensons ou pour lesquelles nous nous inquiétons (le plus souvent à tort) et qui

l'ignorent, en général. Cette sempiternelle inquiétude que certaines personnes se créent n'a rien à voir avec l'amour qu'elles ressentent par ailleurs pour leur famille et leurs amis. C'est en fait une transposition de leur grande difficulté à s'épanouir, l'expression de leur peur de vivre. D'une part, comme nous l'avons déjà évoqué, la pensée est une action et il est donc préférable d'avoir plutôt des pensées positives. D'autre part, lorsque nous aimons, il convient de faire confiance à un être, à son évolution, à son propre destin. Que pouvons-nous savoir du devenir d'un être ? Une telle pression d'inquiétude peut même peser et gêner les deux protagonistes d'une relation affective. Or notre inquiétude ne pourra rien changer aux difficultés du monde du travail, n'évitera pas une maladie ou un accident à des proches. En revanche, elle nous fera vivre dans une tension perpétuelle et aux antipodes du bonheur quotidien.

Se maintenir dans l'inquiétude résiduelle passée et dans celle d'un futur probable nous conduit à vivre « au rabais », coincés dans un minuscule présent dont nous n'avons guère conscience. À vrai dire, nous ne vivons pas là où nous sommes physiquement (pourtant, le corps charnel est fait pour cela !) mais dans l'imaginaire, au mauvais sens du terme. Quel dommage quand on sait que le temps qui nous est imparti est compté ! Qu'en faisons-nous ? En vivant de cette manière erronée, notre existence peut ainsi se passer sans nous, sans la participation de notre vrai nous. Nous sommes pourtant sur terre pour accomplir beaucoup de choses, plus positives et plus belles. Les musicologues disent que la musique préexiste aux instruments, qui ne font que la révéler. Quels instruments sommes-nous pour la musique du monde ?

Antidote n° 23 :

Arriver à calmer ses angoisses pour moins subir le stress.

Occulter l'aspect négatif d'une action ou d'une personne

Le symbole du Yin et du Yang représente une sphère divisée en deux parties de couleurs différentes : dans chaque portion de cette sphère, le Yin comporte une touche de Yang et vice versa. Dans tout projet, toute action, toute rencontre, amoureuse, amicale ou professionnelle, il se dégage du positif et du négatif. C'est une loi inévitable. Il est bon de recenser ces différents aspects, les écrire au besoin sur deux ou trois colonnes, afin de mieux cerner leur diversité et constater si les points positifs et négatifs arrivent à s'équilibrer. Il convient ensuite d'examiner clairement les décisions à prendre. Cet exercice permet d'atténuer ou même d'éviter les désillusions. Hélas, il ne nous est pas toujours possible de le faire. Nous avons tendance à ne considérer que ce que nous voulons bien voir ou ce qui est le plus important pour nous, à un moment donné, en occultant le reste, qui nous bondira au visage par la suite.

Et nous nous trouverons alors en difficulté, en situation de conflit et même d'échec. Quoiqu'on ne puisse parler d'échec que dans les cas où nous n'avons pas pu retourner ou faire évoluer harmonieusement une situation. Par exemple, imaginons une personne qui, ayant quitté Paris et un appartement d'où elle ne voyait rien d'autre que l'immeuble d'en

face, veut à tout prix un grand espace devant ses fenêtres lorsqu'elle part s'installer en province. Un autre élément lui importe aussi beaucoup : le bruit de la circulation qu'elle a en horreur. Lorsqu'elle visite un appartement, elle se laisse tout de suite séduire par une vue imprenable sur des kilomètres mais oublie de remarquer qu'elle se trouve juste au-dessus d'un important carrefour urbain ! Cette personne a complètement occulté la moitié de ses demandes et ne le réalise que la nuit de son emménagement... sans sommeil.

Nous sommes rarement conséquents et clairs dans nos désirs et dans nos choix. Un peu d'attention nous permettrait d'agir avec plus de clarté. Et il ne s'agit là que des petites choses de la vie ordinaire et quotidienne. Que dire des autres situations, dont les décisions peuvent engager d'autres personnes, parfois pour des années ? Il convient d'essayer de savoir, avant d'entreprendre, quels sont les éléments qui comptent le plus pour soi et accepter les autres avec le sourire, au propre comme au figuré. Dans le cas beaucoup plus subtil des relations humaines et du ressenti affectif « qui ne se commande pas », cette objectivité n'est guère facile, pour ne pas dire impossible avant longtemps. Mais est-elle utile à tenter ? N'est-ce pas ramener à un aspect trop rationnel ce qui, justement, ne l'est pas ?

D'abord, il existe une grande différence entre aimer, être amoureux et fasciné par un partenaire. La fascination ne permet pas de « voir » et, lorsque l'élan amoureux diminue (c'est hélas souvent le cas), le désamour commence et les difficultés arrivent ! Nous découvrons et comprenons, alors, que notre partenaire n'a fait que déposer à l'entrée de cette relation des demandes et des « personnages », qui reprennent leurs « armes » et leur réalité après un temps plus ou moins long. Cette déception est normale et inévitable. C'est à ce moment qu'il faudrait se souvenir que personne ne peut exactement correspondre à ce que nous attendons ni ne changera autant que nous le voudrions pour nous

plaire. L'autre est un autre, a ses propres mécanismes, ses désirs et ses peurs qui peuvent parfois s'opposer aux nôtres. C'est justement l'acceptation de ces différences qui peut rapprocher deux personnes. Sinon, une confrontation survient dans laquelle l'un des deux au moins est déstabilisé et finit par perdre pied. Nous ne pensons certes pas à cela en tombant amoureux. À vrai dire, nous ne « pensons » pas du tout et ressentons seulement, dans ce moment particulier de l'existence. C'est normal, mais une certaine déconvenue peut survenir. C'est alors que l'amour vrai peut se révéler, lorsque nous prenons peu à peu conscience qu'il nous faut aussi aimer notre partenaire même dans ses aspects les moins agréables que nous n'avions pas remarqués au début de la relation amoureuse. Il vaut mieux ne pas chercher à posséder, annexer son partenaire mais le respecter dans son individualité complexe. Avec le temps, nous arrivons à « voir » ce que nous aimons le plus dans un être et à nous accommoder de l'ensemble. Si les deux partenaires font de même, une belle relation peut s'établir. Vouloir régenter ou « manger » l'autre est sans issue sur le long terme. Il est préférable de croître ensemble, l'un par l'autre, l'un avec l'autre en restant en contact avec les autres (amis, relations...) et le monde.

Et pour que cette croissance mutuelle et harmonieuse, source de bonheur, puisse s'accomplir dans un couple, la jalousie n'y a pas sa place ; c'est une entrave indésirable et évitable. Qu'est-ce donc que cette forte émotion, source de tant de souffrances et de drames ? Le désir narcissique et dictatorial d'annexer, de posséder, de s'approprier entièrement l'autre. Refuser qu'il ou elle soit « autre », qu'il garde des amitiés et des liens antérieurs au couple actuel, qu'il ait des centres d'intérêt et des goûts différents. Les deux partenaires peuvent garder d'autres sentiments que l'amour sexué car peu de personnes peuvent nous offrir toute la gamme des relations dont nous ressentons le besoin. Qui serait assez complet pour cela ? Pourquoi et au nom de quoi sommes-nous jaloux ? N'est-ce pas ce que les biologistes appellent

phagocyter l'autre ? Cette jalousie crée des tensions, freine notre besoin légitime d'expansion et d'épanouissement qui est à la source de notre bonheur intime.

*Aimez toute la Création, dans sa totalité
et dans chaque grain de sable.
Aimez chaque brin d'herbe, chaque rayon de soleil.
Et vous finirez par aimer le monde d'un amour total et universel.*
Féodor Dostoïevski¹

Antidote n° 24 :

Prendre en compte les points négatifs d'une action ou d'une personne et apprendre à s'en accommoder.

1. Qui fut déporté pour raison politique en Sibérie, comme il le raconte dans son ouvrage *Souvenirs de la maison des morts*.

Vouloir que les autres pensent et agissent comme nous

Que le monde serait morne, sans intérêt voire triste, s'il en était ainsi ! D'ailleurs, il ne pourrait en être question puisque le monde est fait de formes aux multiples facettes : d'une part des facettes concrètes et bien visibles (tout ce que la Nature renferme comme aspects), d'autre part des facettes non tangibles mais qui se manifestent aussi (nos pensées, sourires, émotions, colères et actions). Chacune de ces formes est donc unique et changeante. C'est ce qui fait la belle variété de l'univers dont l'énergie fondamentale, elle, est une.

Si les lois des hommes, orales ou écrites, ont été édictées afin de limiter la toute-puissance et le choc des ego entre eux, ainsi que pour protéger la communauté des sociétés humaines, les émotions nous montrent qu'il est souvent bien difficile de plier ou reculer lorsque nous avons un désir très fort à satisfaire. Avant d'avoir compris et intégré qu'une autre manière de fonctionner existe, chacun vit retranché dans un fortin entouré de sacs de sable virtuels, afin de préserver des agressions verbales d'autrui, réelles ou supposées, son fragile ego. Lorsque l'une d'elles est en résonance subtile avec un point sensible chez soi, nous émergeons de ce fortin une « arme » à la main ou au bout de la langue, nos protections n'ayant pu faire tampon.

Ainsi, certaines situations conflictuelles se répètent et ont des répercussions gênantes pour l'entourage. Une personne peut devenir comme « épileptique » selon certaines circonstances lorsqu'on lui dit une chose qui est pour elle inécoutable car elle renvoie à un passé douloureux que son interlocuteur ignore. C'est épuisant et sans issue, à l'opposé de ces deux exemples de sagesse : « Si tu es différent de moi, mon frère, tu m'enrichis », explique Antoine de Saint-Exupéry. « La pluralité des points de vue est une bénédiction », dit aussi le prophète Mahomet. Pour certaines personnes, en effet, dès que nous émettons un avis différent du leur ou mentionnons un élément anodin de l'existence, mais différent de leurs habitudes et qui ne concorde pas avec leur propre monde, cela génère immédiatement un commentaire, un agacement, voire même un peu de colère. « Ah, vous faites ceci ? Moi, non ! » ou « Ah bon, vous n'aimez pas cela ? Moi, si. » C'est aussi ordinaire que cela, surtout en ce qui concerne les possessions « obligatoires » actuelles : voiture, télévision, four à micro-ondes, téléphone portable, lecteur de DVD, ordinateur...

Pourquoi croyons-nous que nous désirons tous les mêmes choses dans l'existence ? Où se trouve la liberté de réfléchir et de choisir si nous avons besoin ou non de tel ou tel élément matériel ? Est-ce cela qui va induire un état intérieur de réel bonheur ? Cette prise de conscience varie pour chaque personne. L'existence comporte des choix, souvent même très simples, qu'un pays démocratique comme le nôtre permet. Laissons donc aux autres la liberté de ces choix, sans les obliger à les justifier plus ou moins pour nous complaire. Faut-il sans cesse consommer et posséder pour être heureux ? L'être est alors trop occupé à s'éloigner du Centre – sa vraie maison, sa sécurité, sa beauté propres. Encore et toujours, il faut chercher en nous l'origine de ces attitudes extrêmes.

L'hégémonie de l'ego, voulant « tuer » ce qui le menace par sa différence est plus ou moins forte et, dans un sens, normale. Nous sommes chacun dans notre bulle et gare à qui s'en approche de trop près ! C'est ainsi que fonctionnent les cellules de notre corps : le moindre élément étranger à notre « moi cellulaire » est repéré par des détecteurs et l'alerte est lancée, violente, lorsqu'il s'agit d'une agression virale ou bactérienne. L'intrus non répertorié en nous n'est pas le bienvenu. La nature a prévu une lutte féroce dans une guerre d'où nous ne sortons pas toujours vainqueurs. On peut relever une certaine similitude entre une agression verbale et ce processus de rejet cellulaire. Notre intellect nous permet de lutter en « tuant » avec des arguments. Les médias se font souvent l'écho de ces lynchages moraux, dont les victimes finissent par mourir physiquement de dépression ou suicide.

La tolérance pour l'opinion d'autrui, ses modes de vie, ses goûts et ses exigences propres, tout comme la patience envers le comportement de l'autre et enfin le respect des personnes s'apprennent dès l'enfance, que l'enfant soit unique ou membre d'une fratrie. C'est une tâche délicate pour les éducateurs car il faut à la fois lui donner le sentiment de son importance et lui apprendre que les autres et le monde existent aussi. Il est judicieux de préparer l'enfant à entrer dans le monde. Lui apprendre à contrôler ses pulsions et ses caprices est une preuve d'amour pour lui. Cette éducation demande de la patience et du temps et se montre profitable pour la société aussi. Un enfant violent en primaire risque souvent de l'être en arrivant au collège.

Avoir des pensées violentes lorsqu'un voisin écoute de la techno à plein volume ou que sa voisine du dessus marche avec des talons est une attitude quasi normale. Mais prendre une arme et faire irruption chez une personne pour la faire cesser n'est pas du tout conseillé ! Cela survient, hélas, lorsqu'une personne ne se contrôle plus. Lorsque nous sommes en désaccord avec une situation, il peut être utile de se calmer en visuali-

sant mentalement ce que nous mourons d'envie de faire pour changer les choses, en évitant bien sûr de passer à l'acte ! Cette astuce permet de décompresser, de neutraliser la forte pression du refus en nous et aussi de voir combien nous sommes fragiles lorsque le « non » nous submerge. Certes, cet exercice prouve que nous ne sommes pas « un » avec la situation mais évite bien des débordements. Il ne nous dispense cependant aucunement du travail d'acceptation qu'il est important d'effectuer sur soi-même afin de pouvoir vivre le plus en harmonie possible avec tous les aspects de la vie en société que l'existence nous envoie. Il s'agit là de situations concrètes mais il en est de même pour les remarques auxquelles nous sommes parfois susceptibles, surtout si elles sont exactes et que nous ne voulons pas les accepter.

Le chemin vers une certaine harmonie consiste à dire oui au fait lui-même (puisqu'il est devant nous), à bien s'observer (surtout s'il y a un sentiment de colère, de souffrance ou d'agacement). Ensuite, et seulement si elle s'impose, vient l'action. On ne peut pas tout permettre ni tolérer des autres, mais nier ce qu'ils font ne sert à rien. « Il ne devrait pas faire ou dire cela ! » Oui, mais il le fait. Comment puis-je le contrer ? Qui m'attaque ? Qui se sent agressé ? Qui répond en moi à une vitesse stupéfiante ? L'ego, bien sûr. Or cet ego peut se transformer, s'élargir pour accueillir ce qui lui fait face, ou diminuer pour ne plus donner prise. Le résultat est le même. Napoléon avait coutume de dire : « Il faut laisser passer une nuit sur l'injure de la veille. » Nous disposons le plus souvent d'un certain temps avant d'agir, ce qui devrait nous éviter d'aggraver une situation déjà difficile ou conflictuelle.

Pour revenir sur la notion de non-nuisance à soi-même et à autrui, qui est un élément du bonheur et la base de nos relations avec tout ce qui constitue le monde, il est curieux de noter que, souvent, les personnes qui critiquent avec violence les aspects erronés de notre façon de gérer le monde (surtout depuis les grands développements industriels) n'ont

pas vraiment de solutions à proposer pour tenter de l'améliorer. Pour elles, rien ni personne ne ferait ce qui convient. En fait, ce sont des mécontents chroniques (un mécanisme erroné dont on peut se débarrasser en travaillant sur soi) qui exercent sur eux-mêmes et leur entourage une certaine nuisance par manque d'ouverture et d'échange juste. Ces personnes ont oublié que critiquer peut aussi se faire dans un sens positif et que toute tentative, initiative ou action a sa valeur, qu'elle soit ou non couronnée de succès. Gandhi a réussi dans son action sans éclats de voix. Pierre Rabhi¹ est un « doux insurgé » actif. Quant à l'abbé Pierre, il n'a pas obtenu ce qu'il souhaitait le plus, malgré ses multiples protestations. Le « fruit de l'action » ne nous est pas toujours garanti...

Les vraies décisions et orientations utiles ne peuvent être prises dans l'urgence d'une émotion (ou d'une période électorale). Elles concernent souvent le long terme et doivent être mûries. L'action juste et véritable naît du calme, ou le devrait, pour que le bonheur en soit le résultat, individuel ou collectif. Un bel exemple concret de cet aspect fut le Bhoutan en Asie qui, jusqu'à une période récente, avait réussi à instaurer dans son petit pays comme indicateur de bien-être économique non le PIB (produit intérieur brut), mais le BIB (bonheur intérieur brut).

L'autre est un autre et le quotidien, un terrain privilégié pour le constater. Par exemple, lorsque nous faisons part d'un changement notable dans notre existence (travail, déménagement, rencontre, etc.) à des personnes qui ne nous connaissent pas assez pour avoir suivi notre

1. Agronome, fondateur d'une ferme écologique modèle en Ardèche méridionale et de l'association Terre et humanisme, il se définit comme un « doux insurgé » contre l'inconscience du monde envers la nature, les cultures, la mauvaise répartition des denrées alimentaires.

évolution, les remarques (souvent non sollicitées) sont toujours en rapport avec elles-mêmes et non avec le projet personnel dont nous leur parlons. Cette manière de réagir pourrait presque devenir un critère de proximité envers la personne qui commente. Ce comportement si répandu montre bien l'impérialisme de nos ego entre eux. En fait, dans les relations humaines, il apparaît que nous sommes tous à l'écoute d'une même radio qu'on pourrait appeler « Radio Moi », qui nous brouille les autres émissions alentour. Car chacun n'écoute que sa propre fréquence et sa propre langue. Puisque nous vivons en société, nous devons donc apprendre à tourner le bouton du récepteur que nous sommes vers les autres radios individuelles qui nous entourent et qui ont, elles aussi, des choses à dire, qu'elles soient intéressantes ou non à nos yeux. Il est aussi une autre attitude, plus rare, qui consiste à faire taire l'autre station que l'on rencontre, à carrément refuser de la laisser émettre. Cette réaction est le fruit d'un mécanisme de défense narcissique ou de crainte. Les avis ou les remarques diffèrent selon les personnes, ce qui entraîne souvent des séances animées dans toute réunion collective. Mais si l'on écoute bien, les échanges ne sont souvent que de féroces monologues... C'est sans doute pourquoi le toit en pierre des maisons de palabres dans les villages dogons en Afrique est si bas : il touche presque la tête des participants. Ainsi, quiconque s'échauffe et s'agite est empêché de se lever et de gesticuler sous peine de se donner un coup. Quelle sage précaution !

Éviter « l'autre » parce qu'il risque de faire monter la peur ou la violence en nous n'est pas la meilleure solution à long terme. Cette attitude peut malgré tout aider, dans un premier temps, à maintenir une relation au sein d'un milieu donné. Si nous évitons toujours les personnes qui nous gênent ou sont trop différentes de nous, nous n'acceptons alors de vivre qu'à moitié, avec des relations tronquées. Se priver d'une partie des opportunités qu'offre l'existence, c'est aussi amputer celle-ci d'une fonction stimulante qui consiste à « voir » ce

qui est différent de nous et vivre, autant que possible, en harmonie avec cela.

Lorsque nous avons envie de dire non à une personne ou dans une certaine circonstance, cette réaction nous donne aussi une occasion de questionnement instructif car l'autre, dans ce cas, est un stimulus, un facteur déclencheur. Nos amis ou les personnes qui nous sont agréables ne sont pas celles qui peuvent nous apprendre des choses sur nous-mêmes. Ce sont les autres ! Les personnes avec lesquelles nous avons beaucoup de mal à nous « entendre », justement, parce que nous ne parlons pas du tout le même langage et qu'il nous est donc très difficile de décoder le leur, surtout que chacun « suit son idée »... Parfois, nous sommes forcés de constater que le dialogue n'est pas possible et encore moins l'harmonie, mais nous pouvons au moins essayer.

Afin de ne pas nous sentir trop désorientés, gardons en mémoire ces trois précieuses clés relationnelles que nous donne Arnaud Desjardins : « Personne ne connaît jamais personne. On est toujours “vu” au travers du mental de quelqu'un d'autre. Nul n'a jamais fait l'unanimité – ni Bouddha, ni Jésus, ni Mahomet. »

Antidote n° 25 :

Accepter les autres tels qu'ils sont et savoir les écouter.

Conclusion

On a beaucoup parlé, écrit, filmé sur le bonheur et listé tout ce qu'il conviendrait de faire pour être heureux. L'observation de mes propres mécanismes et de ceux d'autres personnes m'a montré que nous faisons à peu près tous les mêmes choses pour nous rendre... non heureux ! C'est de ce constat que je suis partie pour rédiger ces pages, qui ne sont pas exhaustives. J'ai, bien sûr, été la proie de certains errements dont je parle et cela m'arrive encore : le chemin personnel est long. Pour une question de nature ou de gènes, nous nous comportons dans l'existence avec certaines tendances au non-bonheur plus ou moins fortes.

J'ai relevé les comportements qui m'ont semblé les plus flagrants et le plus largement répandus pour être, à coup sûr, malheureux. Car si le bonheur peut être pour demain, nous vivons dans le non-bonheur au quotidien pendant longtemps, dans la majorité des cas, alors que le vrai bonheur est caché au plus profond de nous. Nous nous trompons de direction pour le chercher car il n'y a pas à construire – seulement à « dé-couvrir ». Rien ne nous manque. Nous sommes au contraire trop pleins d'éléments qui devront tomber, se transformer. Mais cela ne se fera pas sans notre aide consciente et convaincue, bienveillante, aussi.

S'il est souvent dit : « Les gens heureux n'ont pas d'histoire, sauf des histoires d'amour », le contraire, c'est-à-dire les souffrances et les

dramas, s'étale dans les médias. Ce n'est pas une raison pour suivre le mouvement et nous en inspirer ! En fait, le bonheur est issu du silence de l'être profond et de celui, insondable, de cette conscience-énergie que nous abritons dans notre humanité. La vie nous vient du Cosmos et, grâce à elle, nous avons droit à l'existence. Qu'en faisons-nous ? Ces immenses cadeaux font que nous avons en quelque sorte une dette à rembourser. Le meilleur moyen de nous en acquitter est d'être heureux. Outre cela, pourquoi est-ce si important de réussir à vivre heureux ? Parce que cela nous apprend à lâcher prise, à vivre certaines petites morts avant la grande – celle qui couronnera nos existences individuelles.

Il n'y a rien de mystérieux : il suffit de regarder autour de nous. La nature, dans tous ses règnes (minéral, végétal et animal), vit et meurt. Les cellules cancéreuses ne savent pas qu'une cellule normale vit et ne se multiplie qu'autant qu'elle est programmée pour mourir. Celles-là l'ignorent. Au lieu de mourir, elles prolifèrent et deviennent quasiment éternelles, détruisant la vie. Voilà ce qui survient quand l'ordre des choses n'est pas respecté... Nous sommes les seuls êtres vivants dotés d'un psychisme nous permettant de savoir que ce phénomène important et grave qu'est la mort se produira en nous. Donc, nous disposons de temps pour nous y préparer puisque, que nous soyons d'accord ou non, il interviendra. Si nous ne sommes pas accoutumés à lâcher, à accepter avant ce moment-là, une grâce miraculeuse est toujours possible mais, le plus souvent, c'est à nous qu'il appartient de nous entraîner à cesser de refuser ce que l'existence nous offre ou que nous avons attiré pour nous-mêmes.

« Ce devait être chaque soir un geste d'abandon et de détente : laisser aller la journée avec tout ce qu'elle a comporté. Et se résigner à tout ce qu'on n'a pas pu mener à bien dans la journée, en sachant qu'une nouvelle journée va venir. Il faut aborder avec, pour ainsi dire, les mains

vides, ouvertes dont on a laissé la journée glisser » (Etty Hillesum, *Journal*, 17 juin 1943).

La mort est aussi quelque chose que nous offre la vie. Sans la limitation qu'elle nous impose, nous n'aurions pas l'idée de chercher, « découvrir » et parfois vivre pleinement l'illimité en nous. La refuser ou l'accepter nous fera mourir d'une manière différente intérieurement. Mourir en refusant ne changera rien à cet inéluctable. Mourir en disant oui (même si le corps, comme c'est normal, se bat et proteste) suppose que l'existence fut dans l'ensemble heureuse.

Voilà pourquoi il est si important de réaliser son propre bonheur intime, qui n'est pas forcément ce qui rendra heureuses les personnes qui nous sont proches par le cœur et l'esprit. Les personnes travaillant en milieu gériatrique savent bien que les êtres en fin de vie qui déclarent : « Je suis content(e) de l'existence que j'ai vécue » ou « J'ai été dans l'ensemble heureux(se) », meurent d'une manière plus sereine que les autres.

Donner un sens à son existence consiste à aller dans le sens de la vie, à ne pas y faire obstacle en étant malheureux, à accompagner son ondulation en nous comme les hautes graminées ondoient sous la force du vent qui participe à leur croissance. Dans un italien démodé, autrefois on disait : « *Ti voglio bene* » : « je te veux du bien » pour signifier « je t'aime ». Il convient en effet de se vouloir du bien à soi-même, non par égoïsme et repli sur soi mais pour oser regarder le monde et agir en lui, avec lui. La vie, le simple fait d'abriter la vie est joie. Faisons-lui confiance. Elle nous conduira où notre « heur » sera bon.

N° d'éditeur : 3893
Dépôt légal : août 2009

