

Virginie Duchaine

# Du plongeon à l'envol

L'ouverture à soi, le retour à un équilibre  
personnel et relationnel.

[v.duchaine@hotmail.com](mailto:v.duchaine@hotmail.com)

## Remerciements

Je remercie Pierre-Alexandre, Camille et Lucas. Votre présence authentique dans ma vie me confronte parfois mais m'encourage continuellement à retrouver et à vivre en harmonie avec mes vérités personnelles. Vous éclairez à votre façon le chemin du retour vers mon être véritable.

À tous mes Guides et amis : merci pour votre présence, votre support et votre compassion. Avoir l'opportunité de partager mes états d'être, mes états d'âme avec vous est un privilège source de pure joie. Tous ces échanges demeurent précieux; ils créent un espace où il fait bon être.

Je remercie tout particulièrement tous les êtres qui sont venus vers moi, ceux qui sont présents actuellement et ceux qui viendront. C'est avec joie que je vous accompagne sur le chemin du retour vers vous-même. Votre confiance et votre ouverture me touchent profondément; elles me permettent d'ailleurs de continuer à apprendre sur moi et sur aléas de l'existence humaine. Souvenez-vous que lorsque vous choisissez de vous ouvrir, vous n'êtes jamais seuls.

## Avant-propos

Depuis près de quinze ans, j'accompagne des êtres dans leur recherche intérieure d'un mieux-être et d'un épanouissement personnel. Je les accompagne particulièrement dans leurs multiples tentatives d'expression et de communication de soi. J'encourage alors tout être à s'ouvrir et à se faire connaître afin de reconnaître qui il est véritablement. J'ai d'ailleurs toujours été fasciné par l'observation des diverses manifestations de la vie qui s'expriment à travers les attitudes et comportements humains. Mon intérêt pour les dimensions intérieures humaines se manifeste dès mon adolescence; il se précise depuis de jour en jour. J'observe attentivement, à l'époque, mes réactions de fermeture et leurs conséquences sur mon ressenti affectif et corporel. Je remarque ainsi qu'une attitude de fermeture entraîne de nombreuses autres fermetures chez moi et chez les êtres qui m'entourent.

La naissance de mon fils aîné est significative et déterminante dans le choix de mon orientation professionnelle. Lorsque j'observe cet enfant, si ouvert et si vivant, je réalise que le mouvement spontané et naturel de l'être humain tend simplement à l'ouverture. Pourquoi tant de fermetures s'installent-elles par la suite chez l'être humain? Pourquoi et surtout comment faire pour aider les êtres humains à redevenir ce qu'ils sont profondément et véritablement; libres et vivants?

J'entreprends alors des études universitaires en psychologie à l'université Laval. Je manifeste un intérêt marqué pour l'exploration des profondeurs de l'inconscient humain. Je constate rapidement que les approches traditionnelles courantes, bien que présentant des concepts intéressants, ne témoignent pas de la globalité de l'être humain. La découverte de la Bio-Énergie élaborée par Alexander Lowen (ancien disciple de William Reich), suscite en moi, un réel enthousiasme. Ce type d'approche présente une compréhension juste et dynamique de l'interaction des dimensions psychologiques, affectives, corporelles et énergétiques chez l'être humain. Cette approche psycho-corporelle nous offre le moyen de comprendre les déséquilibres et malaises humains par le biais du corps et des processus énergétiques qui s'y déroulent. C'est donc une forme de psychothérapie qui combine le travail du corps et de l'esprit afin d'aider l'être à résoudre ses problèmes psychiques et affectifs et à mieux développer ses potentialités.

Je débute parallèlement à ma formation académique universitaire une formation à la thérapie psycho-corporelle ainsi qu'une démarche psychothérapeutique personnelle qui demeure essentielle, à mon avis, à une intégration saine des connaissances théoriques et pratiques. Les notions d'authenticité, de respect et d'intégrité sont primordiales pour moi. Je demeure attentive afin que mes attitudes témoignent de leur présence dans mon vécu personnel, interpersonnel et professionnel. Je choisis de vivre selon mes vérités personnelles et ce, même si ces dernières impliquent des renoncements difficiles et des deuils importants. C'est donc à travers diverses explorations de mon être dans toutes ses dimensions et ses manifestations, que je découvre et redécouvre les vertus de l'ouverture. Cette dernière n'empêche pas pour autant, soit dit en passant, le vécu d'expériences difficiles mais elle en facilite et intensifie le vécu affectif et énergétique. L'existence humaine nous offre de multiples occasions nous permettant de ressentir le mouvement continu de la vie. C'est d'ailleurs au cours de cette exploration psycho-corporelle personnelle, que mon corps devient mon meilleur guide. Je visite profondément ce qui je fais subir à mon corps dès que je refuse d'accueillir ses diverses

vérités et leurs manifestations. Je réalise ainsi les conséquences néfastes de la fermeture et des tentatives d'arrangement de la réalité. J'apprends au fil de ces rencontres intérieures, à syntoniser ma fréquence personnelle et à me faire connaître à l'univers extérieur. Mon savoir-être en relation découle par conséquent, de mes nombreuses expériences personnelles de la fermeture d'une part et de l'ouverture fort heureusement, d'autre part.

Des événements significatifs surviennent dans ma vie au cours de l'année 2006. Je suis blessée dans un accident de voiture puis quelques mois plus tard, je vis le décès d'un membre de ma famille, un frère. Ces événements ont des conséquences majeures dans mon existence personnelle. Je vis alors plusieurs expériences fascinantes qui déclenchent un important éveil spirituel. Je vis une ouverture de conscience sur différents plans de conscience. Dans le cadre de ma pratique professionnelle, je constate également l'éveil de nombreux êtres au cours de ces dernières années. J'intègre donc graduellement à ma pratique une perspective psycho-spirituelle qui stimule particulièrement l'ouverture.

L'ouverture à soi, à l'autre et à l'univers tout entier demeure selon moi, une attitude fondamentale permettant de vivre intensément l'expérience humaine. L'ouverture me reconnecte littéralement avec mon être véritable. Je découvre en moi, un espace sain où il fait bon vivre. J'y retrouve également la confiance nécessaire au développement d'une relation saine avec soi. C'est maintenant en moi que je me sens enfin chez moi. Je me reconnais davantage chaque jour et c'est avec joie que je remplis mes différents mandats reliés à mes rôles de mère, de psychologue et d'être humain. Dans les faits, je suis présentement mère de trois enfants de 21, 7 et 5 ans. Dans l'exercice de ma profession, c'est avec joie que j'accompagne les êtres qui viennent vers moi dans l'espoir de se retrouver. Puis, en ce qui concerne mon univers intime et personnel, j'approfondis ma connaissance du lien qui m'unit à l'univers en poursuivant différentes démarches personnelles psycho-spirituelles.

Les rôles de mère et de psychologue impliquent la répétition constante du même discours. Vous verrez que cette tendance apparaît à plusieurs reprises dans cet ouvrage. Sachez que si je ne me lasse de répéter maintes et maintes fois les mêmes petites et grandes vérités humaines et universelles, ce n'est certes point pour vous les imposer. Je souhaite essentiellement partager avec vous les possibilités immenses qui découlent de l'exploration de l'ouverture dans le vécu humain quotidien. Je ne cesse de m'émerveiller devant les bienfaits de l'ouverture qui conduit chaque être humain sur le chemin du retour vers soi. Que la lumière éclaire votre propre voie de libération, le chemin de retour vers vous-même.

Avec amour,  
Virginie

## **Introduction**

### **La peur d'être pleinement vivant**

La plupart des êtres humains vivent dans la peur d'être pleinement vivant. Pourtant tous et chacun expriment avec facilité leurs nombreux désirs et revendiquent avec ardeur leur droit au bonheur et à la liberté. Dans les faits, encore trop d'individus demeurent prisonniers de divers pièges personnels et interpersonnels. Trop d'êtres réagissent sans être conscients qu'en réalité, ils luttent contre eux-mêmes.

Les problèmes psychologiques, affectifs, énergétiques et somatiques se multiplient. Les sensations de vide intérieur et de manque de sens à la vie, le manque de confiance en soi et en l'avenir, les éternelles frustrations, la fatigue, les tensions corporelles chroniques et les perturbations physiques et énergétiques ne représentent que quelques-uns des symptômes qui sont pratiquement et malheureusement considérés comme faisant partie de la vie quotidienne dite normale. Pourtant l'être humain investit énormément de temps, d'énergie et d'argent dans l'espoir d'améliorer sa vie. Il néglige cependant le plus important : l'ouverture à son être véritable et à ses besoins réels.

Au cours de sa vie, l'être va graduellement emprunter les chemins proposés par différentes structures extérieures familiales, sociales, culturelles, religieuses et politiques. Il s'agit de chemins parsemés voire criblés de modèles et de messages incitant à aller à l'encontre du Soi plutôt qu'à sa rencontre. En s'identifiant à ces propositions extérieures, l'être s'attache, s'enchaîne à ses désirs, ses peurs, ses croyances et ses illusions en alimentant allègrement ses nombreuses insécurités. C'est ainsi qu'il quitte sa propre voie. Une fermeture s'opère en lui à plusieurs niveaux de conscience et d'états d'être. Il se coupe de son identité réelle, juge ses pensées, bloque ses émotions et ses sensations corporelles et énergétiques. Il adopte des attitudes qui restreignent considérablement ses pouvoirs d'expression, de communication, de guérison et de création. Il s'abandonne. Cet abandon de soi marque le début de sa lutte contre lui-même, lutte génératrice de tant de souffrance. En effet, l'être décentré de lui-même, qu'il ait conscience ou non de ses déséquilibres, souffre. Et dès lors, il cherche plus souvent qu'autrement à l'extérieur de lui la Voie de La Guérison qui mène toujours selon lui, au bonheur.

Depuis près de quinze ans, j'observe et ce, tant dans ma démarche personnelle que dans ma pratique professionnelle, qu'un phénomène fort simple s'avère être à la fois la source et la conséquence des déséquilibres psychiques, affectifs et énergétiques ainsi que des difficultés d'adaptation si présentes et fréquentes de nos jours. Ce phénomène se nomme fermeture et se traduit concrètement par un refus plus ou moins conscient d'un ou de plusieurs aspects de la réalité. La fermeture est effectivement présente dans une multitude de dynamiques personnelles et relationnelles. Cette fermeture s'exprime à travers diverses quêtes du bonheur au cours desquelles de nombreuses tentatives de se soustraire à la réalité, qu'elle soit intérieure ou extérieure, demeurent non seulement vaines mais destructrices et dévastatrices.

Dès qu'apparaît un refus d'un aspect de la réalité, cela entraîne nécessairement un aménagement ou arrangement quelquefois subtil et parfois même grotesque de la

réalité. L'individu devient alors beaucoup moins présent à ce qu'il vit intérieurement et à ce qui se déroule extérieurement. Un arrangement n'est et ne sera jamais la réalité. En plus de restreindre l'authenticité et l'harmonie intérieure, les arrangements alimentent les fausses croyances, les désirs et les illusions notamment en ce qui concerne la réussite. Un problème majeur sur Terre en ce moment se résume au fait qu'à trop vouloir réussir sa vie, l'être humain oublie de la vivre.

Après des années de détournement de soi, un arrêt s'impose. Les conditions de vie actuelles trahissent en elles-mêmes une immense incohérence et un profond manque de respect envers la nature réelle de l'être humain et de l'univers. Ce qui se déroule même à l'échelle planétaire n'est qu'un pâle reflet de ce qui ne se vit plus au niveau personnel. Il existe effectivement un manque flagrant au niveau de l'aspect relationnel. En fait, l'individu ne se souvient plus qui il est véritablement, il ne sait plus ce qu'est une relation et encore moins comment être en relation. Les conséquences de cette réalité ont un impact majeur sur sa vie personnelle en le maintenant dans un état de fermeture. Cet état de non-être nuit grandement à la compréhension et à l'intégration des erreurs de parcours ou des détours que certaines difficultés intérieures ou événements extérieures provoquent dans sa vie.

Pour contrer les effets néfastes de cet état de fermeture, il existe fort heureusement un antidote accessible à tous : l'ouverture. Cet état d'être s'avère essentiel à l'exploration de l'univers intérieur et extérieur de tout être humain. L'ouverture constitue un mouvement universel naturel. L'ouverture me parle depuis fort longtemps; elle qui peut générer des expériences si fascinantes. L'ouverture est un phénomène si puissant que son observation chez l'autre perpétue un mouvement d'ouverture en soi. J'ai le privilège d'assister régulièrement à l'ouverture de la conscience, à l'ouverture du cœur chez les êtres que j'accompagne. Peu importe le moment et le contexte de cette ouverture, ce mouvement me touche toujours profondément. Au lieu d'encourager les êtres à continuer d'attendre ou de chercher la lumière au bout du tunnel, je leur suggère plutôt de s'arrêter, de se recentrer en eux-mêmes afin de s'ouvrir à ce qu'ils sont simplement, mais vraiment. L'ouverture génère une lumière extraordinaire qui éclaire le chemin du retour vers soi. L'être ainsi guidé redécouvre avec émerveillement toute la beauté et la force de son être véritable.

Le contenu de ce livre est davantage un partage issu de mes expériences personnelles et professionnelles. Il comporte un résumé de l'enseignement découlant de conversations, d'échanges, de rencontres intérieures et extérieures avec l'âme humaine. Depuis plusieurs années, je réapprends à être; j'apprends surtout que Je Suis. Je ressens aujourd'hui le besoin de partager avec le plus d'êtres possible cette vérité universelle accessible à tous et chacun. Plusieurs se sentent perdus, désorientés en ces temps incertains. L'intégration de ma compréhension de l'expérience humaine et de mon vécu personnel me permet de livrer un message simple, une bonne nouvelle. Si profonde soit l'insécurité qui subsiste en soi créant ce sentiment de ne pas savoir qui l'on est et cette sensation d'être perdu, cela n'est point la réalité. Nous sommes toujours là. Notre être véritable demeure, notre présence Je Suis est notre demeure réelle. Être, c'est s'ouvrir et simplement s'habiter.

Je vous propose donc de visiter et de revisiter certains concepts humains qui favorisent le développement d'une relation saine avec soi. Il subsiste de nombreuses

fausses croyances encore très répandues concernant l'amour, le contrôle et le sentiment de sécurité, les émotions, la responsabilité et évidemment le bonheur. Il y a une multitude de pièges à identifier, de fausses croyances à démasquer et de faits à rétablir. À plus d'une reprise je pointe du doigt l'incohérence humaine rencontrée si souvent de nos jours. Je tiens à préciser que je le fais sans jugement mais avec une insistance soutenue; mes observations quotidiennes des attitudes et des comportements humains me confirment que l'être humain manifeste un grand besoin de se recentrer en lui-même. C'est d'ailleurs avec beaucoup d'amour et de respect envers ce dernier que j'entreprends cette démarche car j'éprouve une profonde confiance en lui et en ses capacités d'ouverture et d'adaptation.

Je n'élabore aucune théorie complexe susceptible de plaire à l'univers mental déjà suffisamment surchargé. J'utilise plutôt différents exemples afin d'illustrer clairement et simplement comment se manifestent les pièges relationnels dans la réalité concrète. Tous ces thèmes sont évidemment abordés dans une perspective d'ouverture. L'ouverture demeure selon moi un concept fondamental qui a lui seul définit et engendre l'évolution de notre humanité dans le présent monde en mutation. Je souhaite ainsi sensibiliser et favoriser l'identification des multiples fermetures qui entravent l'expérience humaine de la vie quotidienne. J'encourage et souhaite aider les êtres à penser en termes d'ouverture, ce qui favorise une approche beaucoup plus dynamique de la vie.

## Chapitre 1

### **Nous sommes des êtres relationnels**

Le concept d'amour de soi est largement reconnu et valorisé mais dans les faits, son application ou intégration génère davantage de lutte, de peur et de malaise que d'amour et de paix. La plupart des gens que je rencontre en psychothérapie se disent conscients de l'importance de l'amour de soi. Ils expriment cependant leur difficulté à vivre et à ressentir réellement cet état d'être. Plusieurs phénomènes interviennent dans l'expérience humaine en créant de trop nombreuses interférences dans la libre circulation de l'amour.

Je dois tout d'abord préciser que j'observe quotidiennement à quel point le mot amour est utilisé à tout escient. Ce sentiment, que je décris explicitement comme étant en fait une énergie présente chez tous les êtres humains, est confondu par plusieurs avec le désir, le besoin de sécurité ou d'attention. Dans certains cas, ce qui m'est décrit comme étant de l'amour n'est qu'insécurité ou même tentative de contrôle. Le phénomène de la surprotection demeure un exemple frappant de cette erreur d'interprétation. Le seul lien existant entre la surprotection et l'amour se situe au niveau de la peur de perdre l'être tant aimé. L'amour ne peut être offert pas plus qu'il ne peut être cueilli à l'extérieur de soi. Seule l'ouverture crée cet état d'être, cet espace où les vibrations d'amour circulent librement dans un mouvement continu et fluide. L'amour ne peut donc être magasiné ni emmagasiné dans une perspective de se faire des réserves afin de ne jamais en manquer.

### **La recherche de la perfection**

Je remarque également que les modèles de contrôle, de performance et de réussite proposés par la société colorent maintenant la notion d'amour dans l'esprit de plusieurs. Lorsqu'il est question d'amour de soi, je demande à mon interlocuteur de me décrire ce qui lui fait ressentir cet amour. Une jeune fille me répond qu'elle s'aime lorsqu'elle se trouve jolie et qu'elle sent qu'elle plaît aux hommes. Un jeune homme décrit ses performances sportives tandis qu'un autre me parle de ses réussites scolaires. J'obtiens souvent des réponses qui concernent un niveau d'énergie élevé permettant de faire tout ce qu'il y a faire afin d'atteindre des objectifs fixés ou encore de satisfaire des attentes extérieures. Dans tous ces exemples, les notions de performance et de réussite semblent intimement liées à l'amour. Or ces phénomènes n'ont tout simplement rien à voir avec l'amour véritable. Il s'agit plutôt d'un sentiment de satisfaction découlant d'une évaluation positive de soi. Se trouver beau, gentil, instruit, organisé ou performant, ce n'est certes pas s'aimer ; c'est s'évaluer positivement. Le sentiment qui en découle, bien qu'agréable à ressentir, demeure fragile et instable. Le moindre petit événement intérieur ou extérieur peut propulser l'individu à l'autre extrême, soit dans une évaluation négative de soi. La personne commet une erreur par exemple, et voilà qui perd le sentiment qu'elle croit être de l'amour. De plus, elle ressent une déception, de la culpabilité et parfois même de la honte. Toute démarche visant l'atteinte d'une perfection artificielle définie par autrui, témoigne en fait d'un manque flagrant de confiance et d'amour de soi.



## Amour et relation

Il n'y a certainement pas moins d'amour disponible en nous et autour de nous sur Terre en ce moment. Je crois que les nombreuses vibrations de l'amour sont bloquées par divers pièges personnels et surtout relationnels, qui rendent l'expérience de l'amour moins accessible à la conscience. À force de vouloir répondre aux attentes de l'extérieur et de croire en de fausses promesses de bonheur, l'individu investit ses énergies dans l'univers du paraître, du faire et de l'avoir. Il s'éloigne de son être intérieur et se coupe de la possibilité de ressentir l'amour qu'il porte en lui. Il ne sait plus ce qu'est l'amour parce qu'il n'en fait tout simplement plus l'expérience. Il exprime son manque d'amour et c'est avec sagesse qu'il prétend comprendre qu'il doit d'abord apprendre à s'aimer pour être en relation. Beaucoup d'êtres croient cette affirmation ou supposition, plusieurs sont surpris lorsque j'interviens pour signaler l'erreur d'interprétation qui s'en dégage. Je leur précise qu'en réalité, il s'avère essentiel d'être en relation pour s'aimer et aimer.

Nous sommes des êtres relationnels. Le fait de reconnaître et d'accepter cette réalité humaine universelle représente notre première ouverture nous permettant alors de vivre l'expérience de l'amour dans ses diverses manifestations. Oui, nous sommes bien des êtres relationnels. Cela implique que sans relation avec lui-même, l'individu se coupe de son être véritable et perd ainsi le contact avec d'importants éléments de son univers intérieur. Le manque de connaissance de soi demeure une cause importante du développement de relations immatures avec l'univers extérieur qu'il concerne des faits, des événements ou d'autres êtres. Le fait d'être en relation avec l'univers extérieur sans être tout d'abord en relation avec l'univers intérieur expose l'individu à subir des situations insatisfaisantes. Ce n'est qu'en toute conscience et connaissance de soi, qu'il acquière le pouvoir de choisir de vivre ce qui lui convient réellement. Le développement d'une relation saine avec soi nécessite donc une exploration consciente des différentes dimensions humaines.

L'univers humain se compose de quatre dimensions intérieures fondamentales; il s'agit de la dimension psychologique, affective, corporelle et énergétique. Chacune de ces dimensions contient divers éléments tels que des pensées, des émotions, des sensations, etc. Chacune de ces dimensions comporte également ses propres besoins. Tous les besoins qu'ils soient de nature physique, psychique, affective ou énergétique, requièrent une attention particulière afin que l'être leur accorde assez d'importance pour veiller à leur entière satisfaction. Des besoins qui ne sont pas identifiés, reconnus ou tout simplement acceptés ne peuvent être satisfaits adéquatement. La non-satisfaction des besoins humains génère des déséquilibres qui entravent, à leur tour, la création d'une relation saine avec soi.

La relation constitue cet espace créé par l'interaction des nombreuses informations provenant de chacune des dimensions humaines. L'être crée l'espace relationnel par son ouverture et son attention. La libre circulation des nombreuses informations contenues dans ces dimensions, les sensations ou les pensées par exemple, crée ce mouvement indispensable à l'exploration des différents aspects de la réalité intérieure humaine. La relation devient par conséquent cet espace qui accueille l'interaction des dimensions psychologiques, affectives, corporelles et énergétiques. L'espace relationnel permet

l'approfondissement de la connaissance de soi, une ouverture et une meilleure communication avec l'univers extérieur.

### **Comment faire pour être?**

La question qui m'est certainement la plus fréquemment posée se résume à : comment faire pour être en relation? Comment faire pour être? Cette question si paradoxale soit-elle, me fait sourire à chaque fois. Quelle est la source d'un tel éloignement? Est-ce le progrès, porteur d'une promesse de bonheur liée à l'amélioration de la qualité de vie, qui aurait non seulement freiné notre évolution mais contribué à un important recul de notre connaissance de soi. Comment faire pour être? Comment plutôt désapprendre à faire pour réapprendre à être ce que l'on est déjà depuis fort longtemps.

Je dois régulièrement préciser qu'être en relation, c'est d'abord et avant tout se faire connaître. Ce n'est ni savoir, ni comprendre et encore moins faire. Être en relation, c'est accueillir notre être dans toutes ses manifestations. Je suis en relation lorsque j'identifie, reconnais, accueille et accepte les différents aspects de ma réalité intérieure et extérieure. Afin d'illustrer ce processus, j'utilise l'exemple du nouveau-né qui entre spontanément en interaction donc en relation avec son monde intérieur et extérieur. Il exprime d'ailleurs sans réserve ses besoins. Il se fait ainsi connaître à son environnement extérieur par l'expression du mouvement naturel de la vie. Il est là, présent, calme et en harmonie. Soudain une tension apparaît en lui signalant la présence et la manifestation d'un besoin. Qu'il soit physique ou affectif, le besoin entraîne une réaction. L'enfant pleure, s'exprime à sa façon; il demande simplement mais vraiment. S'il est accueilli et reçoit une réponse adéquate, la satisfaction du besoin rétablit l'équilibre. L'enfant se sent alors de nouveau en harmonie et heureux.

Cela est si simple lorsque le mouvement naturel s'exprime spontanément en indiquant par lui-même le besoin réel de l'être. Et si simple lorsque l'environnement extérieur offre une présence accueillante et chaleureuse. Dans la réalité, plusieurs scénarios forts différents de celui-ci se déroulent malheureusement dans la vie de plusieurs êtres. Les principaux thèmes de ces scénarios troublants demeurent l'absence d'accueil, le jugement, le contrôle, le rejet, l'abandon et la surprotection. Je ne décrirai pas en détail chacune de ces blessures ni les pièges relationnels spécifiques qui en découlent; de nombreux ouvrages intéressants traitant de ce sujet demeurent disponibles pour le lecteur désirant approfondir ses connaissances théoriques sur le sujet. Mon principal objectif est davantage de cerner le piège commun à toutes les dynamiques personnelles et relationnelles génératrices de tant de malaises psychologiques, affectifs, physiques et énergétiques. Une compréhension statique de nos blessures d'enfance ne modifie pas de façon réelle et durable nos attitudes envers soi et envers les autres. Je souhaite donc favoriser une compréhension plus dynamique des processus relationnels en mettant l'emphase sur l'importance de s'ouvrir, de se faire connaître afin de se reconnaître et de vivre en relation saine avec soi et avec l'univers.

### **Les conséquences néfastes d'un manque d'accueil et de présence**

Pour l'enfant qui tente de se faire connaître à ses parents, le manque d'accueil chaleureux et l'absence de réponses adéquates ou pire, l'obtention de réponses

inappropriées voire malsaines provoquent une blessure d'être. Toutes les situations qui ne permettent pas à l'enfant de retrouver son état d'harmonie intérieure sont effectivement vécues dramatiquement par cet être si vulnérable à son environnement intérieur et extérieur. Il s'avère donc essentiel de saisir que le drame réel survient à la suite de ces situations à l'origine des déséquilibres. L'enfant, confronté au ressenti du déséquilibre et de ses conséquences, demeure dans un état de perpétuel dérangement psychique, affectif, physique et même énergétique. Il vit dans un état de manque et ressent de la peur, des frustrations, de la tristesse et de la colère. Le ressenti de tant de sensations pénibles dans un état d'inconfort se transforme bien rapidement en un état de détresse.

L'enfant ne peut demeurer bien longtemps en contact et en relation dans un tel état intérieur qui représente à ce moment, une menace à son intégrité personnelle. Menace réelle car l'enfant n'a conscience que du moment présent sans avoir accès à une compréhension juste de ce qui lui arrive. Il ne comprend ni ce qui lui arrive ni les attitudes de ses parents pas plus qu'il ne peut envisager une fin à cet envahissement. Un enfant ne peut comprendre les enjeux réels de la dynamique familiale. Il ne se dit pas : « tiens maman est impatiente car elle est très fatiguée aujourd'hui » et encore moins « je ne me sens pas aimé car mes parents ne sont tout simplement pas en relation avec eux-mêmes donc non disponibles pour m'accueillir et ce, malgré tout leur amour pour moi ». Il ne comprend pas mais il ressent et souffre. Il n'a d'autre choix pour survivre que de se fermer et de se couper de cette réalité douloureuse. Il faut bien saisir que l'enfant qui n'y arrive pas s'expose à de graves séquelles car un envahissement trop intense et prolongé affecte le contact avec la réalité. L'enfant peut sombrer dans la folie ou mourir de chagrin. Tout être humain confronté à l'envahissement d'une souffrance psychique, physique ou affective, et qui, pour une raison ou une autre perd conscience du caractère temporaire de cette réalité, plonge dans un état de détresse et de désespoir. Il ne peut qu'espérer et souhaiter la fin de ses souffrances. C'est d'ailleurs dans cette perspective que naît le désir de mourir; la mort étant alors considérée comme le seul moyen susceptible de faire cesser le ressenti d'une souffrance intolérable.

### **La fermeture, réaction de survie**

L'enfant, en se contractant ainsi, va graduellement retirer son attention de la ou des zones corporelles touchées par l'envahissement et la diriger vers une autre zone moins douloureuse. L'enfant qui vit par exemple, une profonde tristesse en relation avec le manque d'amour, se retire de la zone du cœur et se réfugie dans son univers imaginaire. Ce mouvement de fermeture crée alors une scission entre la tête et le cœur qui va empêcher la libre circulation des informations telles que les sensations et émotions en provenance du cœur. Cette fermeture constitue le seul moyen de se soustraire d'un ressenti pénible mais si humain. L'enfant apprend à travers son vécu que le fait de se faire connaître ne lui apporte ni réconfort, ni satisfaction de ses besoins réels. Dans certains cas, l'expression spontanée de son ressenti le plonge dans un plus grand trouble; il récolte malaise et douleur. Il désapprend à être en relation avec lui-même. Tel est le véritable drame. Il grandit en manifestant un réflexe de fermeture et développe de multiples mécanismes de défense. De plus, il enregistre le message que son être et l'expression de ce dernier, dérangent le monde extérieur et nuisent à son équilibre intérieur. Il apprend à se taire et se terre alors profondément en lui-même.

## La peur du dérangement

En grandissant, l'enfant cherche par différents moyens à ne pas déranger ou à ne pas être dérangé car cela devient synonyme de souffrance. Il croit que le fait d'éviter les dérangements lui permet d'éviter la souffrance dans ses relations. Or la réalité diffère grandement de cette fausse croyance; sans dérangement aucune relation n'est possible car ce phénomène demeure source de la vie. Il subsiste un jugement important concernant le dérangement humain plutôt considéré comme étant négatif. Prenez une minute et réfléchissez à une personne qui éveille en vous aucun dérangement; vous sentez-vous attirés vers cette personne? Avez-vous envie d'entrer en relation avec cette personne? Il devient même difficile de se remémorer tous ces moments au cours desquels vous n'avez pas été dérangés outre mesure car ils ne laissent que peu de traces dans votre mémoire. Il en est tout autrement pour les événements significatifs de votre vie; qu'ils soient heureux ou plus difficiles et même pénibles à vivre, ils sont gravés dans votre mémoire. Le travail d'ouverture de conscience témoigne continuellement de la présence chez tout être humain de plusieurs mémoires corporelles d'événements significatifs survenus depuis le début de son existence terrestre.

J'observe donc une grande incohérence en ce qui a trait à la vision assez répandue du dérangement humain alimentant cette fameuse peur de déranger qui cache en fait la peur d'être dérangé. Le dérangement est humain, il indique une variation de notre vibration intérieure. Il n'est ni bien ni mal. Certains dérangements provoquent certes un inconfort mais ils n'en demeurent pas moins ni positifs ou négatifs. Il ne s'agit que d'un changement de notre état intérieur en relation avec l'univers extérieur.

La grande incohérence se traduit particulièrement dans diverses attitudes répandues de tout faire pour éviter les dérangements tout en espérant maintenir ainsi l'harmonie dans nos relations personnelles et interpersonnelles. L'exemple de la quête du grand amour en est un exemple frappant. La notion du grand amour ne correspond-elle pas à la recherche de l'ultime dérangement? Dans cette perspective, cela donne plutôt l'impression que la plupart des gens recherchent ultimement la relation idéale qui leur permettra d'éviter tous les dérangements humains jugés négatifs. Mais sans dérangement, il ne peut y avoir de relation. En somme, l'incohérence se situe au niveau du fait que rechercher la relation idéale équivaut en fait à chercher à éviter de vivre en relation avec soi et avec l'autre.

Tel est, une fois de plus, le véritable drame. Afin d'éviter les multiples dérangements inhérents à l'expérience humaine, l'être tente de contrôler son ressenti intérieur en se coupant entre autres de la conscience de son corps et particulièrement de son cœur donc de l'amour qui y habite. S'il réussit à se protéger ainsi des pires dérangements, il se prive en fait du développement d'un espace relationnel sain. Il ne bâtit point de pont entre ses différents rivages. Il ne peut ni s'habiter, ni voyager librement en lui. Il se retire par conséquent du seul espace où il est humainement possible de ressentir et de vivre pleinement l'amour et la paix.

Dans de telles conditions de survie, sa conscience de lui-même, de son corps et de son être véritable s'atrophie; il perd ce contact précieux avec lui-même qui permet l'identification des besoins réels et la mise en branle du processus de satisfaction. Il perturbe subtilement ou considérablement son contact avec les différents aspects de la

réalité. Le manque d'informations pertinentes qui découle de ces attitudes l'empêche de rétablir un état d'équilibre et d'accéder à l'harmonie intérieure. Il limite ou perd la possibilité d'utiliser ses pouvoirs d'expression, de communication, de guérison et de création. Il s'expose à maintenir en lui et autour de lui un état d'insatisfaction, de déception et de frustration. Les attitudes de fermeture créent donc divers types de manque psychologiques, affectifs, physiques et énergétiques. Les sensations de manque sont rapidement associées et vécues de façon de souffrante. L'être développe dès lors plusieurs mécanismes de défense; il est prêt à tout faire pour éviter la conscience du vide intérieur créé par cette dynamique basée sur la négation ou l'oubli de soi. Fuyant ainsi tous les éléments susceptibles d'éveiller un dérangement intérieur, l'être s'éloigne malheureusement de plus en plus de lui-même. Il s'éloigne tant de son monde intérieur qu'il finit par ne plus reconnaître certaines de ses propres caractéristiques; il ne se connaît plus ou du moins pas intimement.

### **Être en relation, c'est se faire connaître**

La reconnexion avec soi doit nécessairement passer par le fait d'envisager à nouveau la possibilité de se faire connaître à soi dans un premier temps, puis aux différents êtres présents dans notre univers extérieur dans un deuxième temps. Cette démarche s'accompagne de prises de conscience troublantes mais essentielles concernant les attitudes parentales inadéquates. Il ne s'agit évidemment pas de rechercher un ou des coupables. Il est important de saisir que dans les faits la plupart des blessures découlent de l'inconscience et de l'ignorance. Très peu de parents blessent volontairement leur enfant par manque d'amour envers ce dernier. La plupart des parents aiment leur enfant mais peu sont réellement présents et disponibles afin d'offrir une écoute, un accueil chaleureux ainsi qu'un support adéquat à leur enfant. La présence ne dépend donc pas du désir ou de la volonté de bien faire, bien au contraire, ces phénomènes nuisent plus souvent qu'autrement à la création d'une dynamique relationnelle nourrissante et épanouissante.

L'exploration de nos blessures d'enfance consiste essentiellement à identifier l'impact de ces blessures sur le processus relationnel. Il devient alors possible d'identifier les fausses croyances, les erreurs de jugement et d'interprétation, les illusions, les insécurités, les désirs non avoués et les émotions refoulées. Ce n'est qu'à ce moment que les faits de la réalité sont rétablis favorisant ainsi grandement une ouverture de conscience puis l'exploration de la relation à soi et à l'univers.

Le développement de l'espace relationnel peut être comparé à la construction d'un pont reliant les rives d'un cours d'eau. La construction doit normalement avoir lieu au cours des premières années de vie de l'individu. Lorsqu'enfant, celui-ci est accueilli et guidé sainement, il bâtit des ponts solides reliant ses dimensions psychologiques, affectives, corporelles et énergétiques. Les informations provenant de chacune de ces dimensions voyagent donc librement ce qui favorise grandement un contact sain avec les différents aspects de la réalité intérieure. L'exploration de cet espace relationnel stimule à son tour la construction de ponts reliant son monde intérieur personnel à l'univers extérieur. En grandissant, l'être apprend à se connaître et à se faire connaître à son environnement extérieur; il développe ainsi des relations significatives saines avec les gens qui l'entourent.

L'écoute et l'accueil constituent par conséquent les bases fondamentales de la construction de ces ponts, de ces espaces relationnels. J'observe fréquemment l'existence d'un manque flagrant d'écoute et d'accueil de soi chez un grand nombre d'êtres humains. L'état des ponts relationnels varie d'un individu à l'autre mais rares sont ceux qui sont entretenus quotidiennement. Les divers manques ou barrières observés à ce niveau confirment la présence de plusieurs entraves à la libre circulation des informations provenant des dimensions intérieures de l'être.

### **L'oubli de soi, une amnésie temporaire**

La négation du monde intérieur constitue un phénomène fréquent qui perturbe totalement la présence à soi en déformant le contact avec les différents aspects de la réalité. Le ressenti des émotions et des sensations demeure complètement bloqué dans le corps et inaccessible à la conscience. L'être, qui se retire partiellement ou presque en totalité de sa conscience corporelle, s'investit au niveau de son univers mental; il déménage dans sa tête. Le surinvestissement du mental s'effectue dans une perspective de fermeture et de contrôle. Ces attitudes malsaines et irrespectueuses de soi créent une perturbation plus ou moins importante du contact avec la réalité intérieure et extérieure de l'individu. Sans relation avec lui-même, l'être se coupe des manifestations de sa présence et de l'amour qui vibre en lui. Ce dernier s'éloigne parfois tellement de lui-même que la difficulté à s'aimer provient davantage du fait qu'il ne se reconnaît même plus dans son vécu affectif, corporel et énergétique. Il s'identifie à ce qu'il pense être, à ce qu'il fait et même à ce qu'il possède mais ne reconnaît plus le ressenti et le vécu de son être entier et global.

Alors comment faire pour être? Je suggère à tous et chacun de prendre un temps d'arrêt; quinze à vingt secondes suffisent afin de constater notre présence. C'est le grand secret du moment présent. Ici et maintenant, nous sommes toujours là et ce, peu importe l'éloignement ou l'oubli de soi. Quinze à vingt secondes de plus suffisent alors pour identifier ce que l'on tente de fuir depuis des années. Quinze à vingt secondes suffisent également pour observer les mécanismes de défense mis au service de nos pièges relationnels. Et bien oui, quelques secondes suffisent pour changer le cours de sa vie. Il s'agit essentiellement d'apprendre à se recentrer en soi c'est-à-dire à diriger consciemment notre attention vers notre univers intérieur afin d'identifier toutes les informations qui y circulent.

### **Le chemin du retour vers soi**

L'exploration de l'écoute et l'accueil de soi par l'apprentissage de la centration favorise le retour vers soi. Plusieurs êtres se sont quittés depuis si longtemps qu'ils cherchent et recherchent toujours à l'extérieur, le chemin menant à ce retour vers soi. Imaginez un être qui désire rentrer chez lui mais qui, peu importe la raison, ne se souvient plus où se trouve sa demeure. La sensation désagréable de se sentir perdu éveille en lui, une peur qui se transforme rapidement en panique. Sans en être conscient, il va jusqu'à oublier son besoin réel qui sera transformé en un désir de calmer à tout prix l'insécurité qui l'habite. Il n'est plus en relation saine, ni avec lui dans ce qu'il ressent intérieurement, ni même avec la réalité extérieure. Cet être va chercher partout, il peut demander de l'aide et même être accompagné par plusieurs dans ses tentatives de retrouver le chemin de sa demeure mais il risque de s'éloigner et même de se perdre

davantage et ce, malgré les bonnes intentions de tous et chacun. Imaginez maintenant que son premier réflexe soit de s'arrêter et de se centrer; malgré le malaise et la peur, il ne perd jamais de vue son besoin réel. Il réfléchit alors aux différents moyens disponibles permettant de retrouver le chemin de cet espace personnel si précieux. Il peut alors se remémorer des points de repère importants ou simplement se souvenir qu'il détient une carte d'identité sur laquelle son adresse est inscrite. Ah, qu'il fait bon de rentrer chez soi!

La centration constitue un moyen simple et efficace qui permet d'améliorer la qualité de notre présence face aux réalités intérieures et extérieures de notre univers. Une présence saine crée et approfondit la relation à soi et à l'univers extérieur. La centration offre la possibilité de quitter les pièges relationnels qui enferment l'être dans un cercle vicieux. Pourquoi ne pas troquer ce cercle souffrant pour un cercle plus lumineux? L'écoute et l'accueil de soi initient la relation à soi qui favorise, à son tour, une meilleure écoute de soi et un accueil de plus en plus chaleureux donc une relation authentique de plus en plus profonde. Nous ne tournons pas en rond, nous sommes en mouvement en nous et autour de nous. Je compare ce phénomène à la création d'une spirale favorisant la libre circulation de l'amour et de ses nombreuses émanations.

Nous sommes des êtres relationnels et ce n'est que lorsque nous réalisons, acceptons et vivons cette réalité que nous retrouvons le souvenir que notre identité réelle. Tout est inscrit en nous. Il n'y a rien à faire pour être. Mais nous sommes humains et nous avons des besoins. L'ouverture à ce que nous sommes réellement engendre l'ouverture à nos besoins et stimule la création d'un espace relationnel sain et harmonieux. C'est dans cet espace que nous récupérons nos pouvoirs réels d'expression, de communication, de guérison et de création.

## **Chapitre 2**

### **L'ouverture signe l'acceptation du mouvement de la vie en soi**

Dans l'être, quelques secondes suffisent pour changer le cours de sa vie. Cela semble pour certains, trop beau pour être vrai mais, telle est la réalité. La vie n'est qu'un mouvement et sa fluidité dépend de notre ouverture à ses diverses manifestations. Je mentionne et répète allègrement qu'être en relation constitue le point central de l'expérience humaine. Tout être humain porte en lui ce besoin réel d'être en relation mais dans les faits, il vit encore plus de complications que d'applications de ce principe humain universel.

Je me permets d'affirmer que la source et la conséquence des déséquilibres et des difficultés d'adaptation demeurent la fermeture. Que l'être choisisse consciemment ou non cette option, il se complique la vie car la fermeture limite et perturbe considérablement le mouvement naturel de la vie. Elle crée les difficultés personnelles et interpersonnelles; elle génère malaises et maladies qui mènent parfois jusqu'à la destruction du corps. Beaucoup d'êtres, en s'absentant temporairement de leur cœur, se compliquent la vie. Certains vont même jusqu'à se priver de leur santé psychique, affective ou physique tandis que d'autres vont parfois même s'enlever brutalement la vie. Alors je ne simplifie rien lorsque j'affirme que quelques secondes suffisent pour s'ouvrir à la vie. C'est en osant explorer, ces quelques secondes, que chaque être découvre et ressent pleinement le besoin de vivre intensément chaque seconde de son existence terrestre.

La fermeture est antirelationnelle puisqu'être en relation je le rappelle, c'est d'abord et avant tout s'ouvrir et se faire connaître. La fermeture limite ou empêche complètement cette étape fondamentale et essentielle à la vie Elle se traduit dans un premier temps par un refus d'accueillir des informations personnelles pertinentes, puis dans un deuxième temps, par un refus de l'expression spontanée et authentique de ces informations. La fermeture maintient donc un état de déséquilibre et de dysharmonie chez l'individu car elle nuit grandement au processus de satisfaction de ses besoins réels. De plus, elle affecte son contact à la réalité. En effet, dès qu'apparaît le refus d'un aspect de la réalité cela entraîne inévitablement un aménagement ou arrangement de la dite réalité. Nul besoin de chercher très loin pour obtenir des exemples frappants illustrant ce phénomène. Il suffit d'accepter de regarder et de voir certaines aberrations si courantes de nos jours. Nous vivons dans un monde dans lequel une multitude de propositions déformant la réalité sont non seulement présentées mais accueillies et achetées.

### **Un modèle de performance troublant**

Je fais fréquemment référence aux modèles de performance et de réussite proposés par la société occidentale. Ces modèles fourmillent de concepts totalement incohérents et surtout irréalistes prétendant viser l'amélioration de la qualité de vie. La performance et la réussite personnelle, relationnelle, professionnelle, sociale et pourquoi pas mondiale tant qu'à y être demeurent selon cette vision, tributaire du bonheur et de



l'épanouissement personnel. Investissez dans le paraître, le faire et l'avoir. Payez de votre être. Étalez les paiements sur vingt cinq ou trente ans et n'oubliez surtout pas de prendre des assurances avec cela. Peut-être un jour, vous atteindrez cette réussite menant au bonheur garanti ou argent remis, si votre assurance comporte une clause tous risques bien entendu, sauf exclusion d'actes de Dieu. Alors ne perdez pas de temps, suspendez votre vie et soyez patient. Oh oui! Patience, car vous évoluerez dans un univers où vous avez toutes les chances de devenir patient ou client en attente ou en recherche d'un peu de soulagement à tous vos maux.

Il ne s'agit évidemment pas de juger et encore moins de condamner cette dynamique ainsi que ses nombreux participants. Bien au contraire, je tente de favoriser un regard lucide et bienveillant chez tous et chacun. Il est grand temps de dépasser la simple observation de cette réalité trompeuse. J'échange régulièrement à ce sujet avec les gens qui m'entourent, parents, amis et clients; ces rencontres me permettent de constater une évidence troublante. Bien que la grande majorité de ces personnes soient conscientes de l'indécence de ces propositions illusoire, elles n'en demeurent pas moins prisonnières à de divers degrés.

### **Se perdre par peur de perdre**

Je rencontre des individus complètement décentrés de leur être, des parents par exemple, débordés et croulant sous tout ce qu'il y a à faire. Fatigués, éparpillés, envahis par leur culpabilité, ils ne distinguent plus leurs responsabilités réelles de leurs engagements de toutes sortes. La vie va trop vite se disent-ils mais cela est comme ça pour tout le monde, nous n'avons pas le choix. Cette réflexion illustre à merveille comment l'intervention du mental sert souvent à maintenir des pièges malsains en entretenant de fausses croyances. Tant de personnes se retrouvent prisonnières du désir de plaire et de cette recherche parfois désespérée de l'atteinte d'une perfection à la fois inhumaine et irréaliste. Vous est-il possible d'imaginer le nombre de personnes qui n'aiment pas ce qui se manifeste dans leur corps et dans leur ressenti affectif de l'expérience humaine? Combien d'êtres tentent de modifier leurs comportements, leurs attitudes humaines et même leur apparence physique? Combien d'êtres luttent pour ne pas succomber à la tentation de correspondre aux critères actuels de performance? Je ne sous-entends pas qu'il faille renoncer à tous les principes qui régissent notre société. J'encourage tous et chacun à rester attentif afin de s'assurer que le paraître, le faire et l'avoir demeurent au service de l'être. La tendance actuelle suggère le processus inverse qui consiste à croire et à investir dans ces dimensions dans l'espoir d'être un jour heureux.

Il suffit d'approfondir quelque peu le sujet pour découvrir que sous ces phénomènes de performance et de recherche de la réussite à tout prix, subsistent de nombreuses peurs dont les principales demeurent la peur du manque d'amour ou la peur de perdre cet amour tant recherché. L'individu adopte des modèles proposés par des structures extérieures malgré les nombreux signes que lui envoie son corps en l'avertissant que le rythme imposé ne lui convient pas du tout. Le désir de plaire et la peur de déplaire surpassent la conscience de l'incohérence de ce concept de performance voué à l'échec. Chaque décennie apporte son lot de critères supplémentaires définissant le concept de réussite. Ce poids supplémentaire n'a pour conséquence que l'augmentation du poids à supporter et l'intensification de la peur et du sentiment de ne pas être à la hauteur.

L'individu, homme ou femme, doit maintenant performer au niveau professionnel tout en étant présent au niveau familial, doit maintenir une apparence impeccable, améliorer sa forme physique, avoir beaucoup d'amis, faire des activités intéressantes multiples et variées, posséder tout ce qu'il désire, meubler temps et espace et maintenir ce rythme effréné tout en devenant zen. Rien de moins et j'en passe...

### **De vieilles traces...**

Le fait de souligner les fausses croyances associées à ce grand piège tant personnel que social, permet de saisir que sous ces attitudes et comportements persistent de vieilles traces issues de la pensée judéo-chrétienne. La dynamique de performance démontre un paradoxe étonnant; la montée de la popularité de la performance et le développement de l'individualisme sont en lien étroit avec la présence chez l'être humain de la notion d'égoïsme, de la peur de la punition et ultimement de la peur de la solitude. C'est en voulant éviter ce ressenti intérieur, que l'être s'éloigne de lui-même en adhérant à des principes qui ne pourront inévitablement que créer ou recréer ce vécu humain si pénible à supporter.

Mon objectif ici et maintenant ne concerne nullement l'élaboration d'un procès de quelques principes religieux mais j'insiste quelque peu pour signaler l'impact de la religion dans son application parfois frauduleuse. Certains dogmes religieux sont effectivement présentés comme étant des vérités absolues alors qu'ils ne découlent en réalité, que de l'interprétation des lois universelles. Dans la réalité actuelle, nous ne sommes plus à l'ère de la dualité du bien et du mal. Il est grand temps, pour chacun de nous, de saisir que nous sommes à l'ère de l'ouverture à notre être véritable, puissante source d'amour nous guidant dans l'expérience humaine universelle. Nous n'avons plus besoin d'une vision jugée supérieure imposée par l'extérieur. Nous n'avons plus besoin de cette promesse du paradis céleste ou de l'illumination, à condition d'accepter une conduite qui ne fait qu'éteindre l'être dans sa reconnexion avec sa lumière intérieure. N'attendez plus de voir, ne cherchez plus à apercevoir la lumière au bout du tunnel. En choisissant un mode d'être centré sur l'ouverture, vous retrouverez l'accès à votre essence véritable, votre propre lumière qui éclaire le chemin du retour vers soi, le chemin même de l'expérience profonde et globale de l'existence humaine.

Le principe demeure simple mais son application demande quant à elle, une présence soutenue car un bon nombre d'interdits colorent toujours insidieusement la quête du bonheur et du sens de la vie. Les notions de bien et de mal évoquent une peur profonde chez l'être humain, celle de souffrir et d'être malheureux. C'est toujours dans cette perspective d'éviter les malheurs et la souffrance que l'être opte pour la fermeture. Il tente ainsi et ce, par plusieurs moyens, de parfaire son contrôle en espérant développer une maîtrise de soi le protégeant du ressenti de l'expérience humaine jugé négatif et trop pénible à vivre. L'être vit alors dans un réel état d'inconscience et d'ignorance car le contrôle ne peut que tuer la relation, anéantissant toutes les possibilités d'ouverture.

Le désir de développer un contrôle efficace cache en réalité plusieurs peurs. La notion de contrôle constitue un thème majeur travaillé abondamment en psychothérapie. Il s'agit même d'un motif de consultation fort populaire; plusieurs êtres sont à la recherche de solutions afin de parfaire leur contrôle sans être conscients qu'ils tentent parfois désespérément de maintenir un mode de survie. Ils s'empêchent ainsi de vivre

intensément l'expérience humaine. Il est donc courant d'observer que ces êtres sont effrayés par leurs sensations de vide intérieur et de manque de sens à la vie. Ils démontrent une grande difficulté à s'arrêter et à identifier leurs besoins réels. Je rencontre souvent des êtres qui se sont complètement perdus et qui tentent de se créer des paradis artificiels afin de ne plus ressentir leur peur de ne jamais accéder au bonheur dans leur vie terrestre actuelle.

### **Naviguer en évitant les malheurs**

Le piège est pernicieux parce que la peur de souffrir se confond alors au sens profond de notre existence terrestre. Comme j'ai déjà mentionné précédemment, je demande régulièrement aux êtres que je rencontre de me partager leurs définitions de différents concepts existentiels tels que le bonheur par exemple, ou l'amour. Je remarque une tendance répandue qui consiste à mêler la notion de présence et d'absence. Dans cette perspective, le bonheur est défini par l'absence de malheur, la sécurité par l'absence d'insécurité, la confiance en soi par l'absence de peur, etc. Cette tendance ne rend pas compte de la réalité, elle me parle plutôt de la peur et du désir de ne plus ressentir de malaise ou de mal-être humain.

Il en est de même en ce qui concerne le sens de l'existence humaine. Une fausse croyance, partagée par plusieurs, consiste à penser que l'objectif de notre présence sur Terre ou l'épanouissement personnel se définit par le fait d'être bien, d'être bienheureux. Le piège est manifeste et presque grandiose car il témoigne toujours de cette fameuse dichotomie entre le bien et le mal. Si, afin de m'épanouir, je dois me sentir toujours bien cela signifie que je ne dois pas me sentir mal et encore moins avoir mal. Si je me sens moins bien, et bien ça va mal. Comme je ne me retrouve pas dans le bon credo je dois tout faire pour en sortir ou m'en sortir. Tout faire pour sortir de l'expérience psychique, affective et corporelle; je m'éloigne de moi et j'évite les situations susceptibles d'éveiller les sensations qui ne sont pas reliées à l'état de bien-être tant recherché. Je change de cap. Je navigue pour éviter les malheurs au lieu de voguer vers le bonheur. Tout faire pour sortir de l'expérience affective et corporelle humaine alors qu'il suffit d'y pénétrer quelques secondes pour identifier le besoin afin de rétablir l'harmonie et la paix intérieures. L'objectif de l'expérience terrestre ne serait-il pas plutôt et très simplement d'être? Notre présence ne nous permet-elle pas justement de vivre intensément chaque seconde de notre vie? Je suis donc je ressens. Je ressens et manifeste par le fait même ma présence Je Suis. Lorsque je m'exprime et communique mon état d'être, je rencontre le mouvement de vie en moi; je rencontre enfin mon âme.

La fermeture nous éloigne véritablement de notre force intérieure et de nos pouvoirs réels parce qu'elle restreint considérablement l'authenticité et la spontanéité. Elle crée et alimente les fausses croyances, les désirs et les illusions. Pour réussir à maintenir la fermeture dans l'objectif de se protéger de dérangements jugés négatifs, l'individu doit utiliser différents mécanismes de défense et stratégies afin de contrôler ce qu'il considère menaçant. L'erreur demeure flagrante car il apprend à se méfier de la réalité. Dès qu'apparaît un refus d'un aspect de la réalité cela entraîne nécessairement un aménagement ou arrangement de la réalité. Cette intervention implique une déformation plus ou moins subtile des faits et ce, peu importe la nature et l'importance de ceux-ci.

Il s'avère essentiel de saisir l'impact de la fermeture et de ses nombreux arrangements qui génèrent un des pires poisons que j'observe quotidiennement, le mensonge. Il est d'ailleurs à noter et à ne point oublier qu'il n'existe qu'une seule dimension humaine capable de mentir et par surcroît, capable de croire ses propres mensonges. Son nom nous suggère même une piste... Le mental rime à sa façon avec menteur; le cœur tout comme sa principale demeure le corps, ne mentent jamais. Le mensonge crée une dysharmonie importante au sein du ressenti psychique, affectif et corporel. Il importe donc de démasquer toutes tentatives mensongères de fermeture et d'arrangement de la réalité afin de s'ouvrir au ressenti réel de l'existence humaine.

Pour mieux saisir la dynamique du mensonge, il s'avère essentiel de s'intéresser au fonctionnement du principal intéressé, le mental. Je précise que lorsque j'utilise le terme mental seul, je fais référence au mental inférieur dissocié du mental supérieur intégrant toute notre conscience d'être, le Soi. Le mental veut tout comprendre et surtout gérer les différents aspects de la réalité. Il utilise le jugement qui demeure fort actif pour maintenir la fermeture. Il développe un système élaboré de fausses croyances qui limitent l'accès à la réalité en la déformant ou la niant tout simplement. Il génère et maintient un fléau trop courant et extrêmement contagieux parmi les adeptes du contrôle de soi : la méfiance. La méfiance vise particulièrement le mouvement naturel des manifestations spontanées de la vie. Elle nuit énormément à toutes tentatives de lâcher prise qu'elle juge beaucoup trop menaçantes. Bien que les phénomènes provoqués par le mental et la méfiance qui l'habite nuisent à la saine évolution de l'être, il est inutile de les juger ou de les condamner. L'être doit plutôt apprendre à les accueillir en leur souriant simplement. Le mental croit vraiment aider l'être mais il est généralement assez contrôlant et orgueilleux. Il doit se rendre à l'évidence afin d'être mis au service de l'être car il est fort utile dans sa capacité à identifier les divers aspects de la réalité. Le mental utilisé sainement permet à l'être d'apprendre à connaître, à reconnaître et à analyser adéquatement les divers éléments de son univers intérieur et extérieur.

### **L'ouverture garantit l'ouverture**

Depuis quelques années, j'utilise et applique dans ma vie personnelle et professionnelle une loi universelle très simple. Je la propose d'ailleurs à toutes les personnes qui éprouvent de la difficulté à abandonner la notion de bien et de mal. Elle stipule simplement que la fermeture garantit la fermeture alors que l'ouverture garantit l'ouverture. La fermeture entraîne trop souvent la fermeture chez l'autre tandis que l'ouverture encourage l'ouverture chez l'autre. Elle ne peut la garantir chez l'autre car ne nous sommes pas responsables de ses choix mais elle la maintient en nous ce qui est déjà énorme comme gain. Peu importe le contexte, vous n'avez plus à vous demander si une action est bonne ou mauvaise; demandez-vous plutôt si elle favorise l'ouverture ou la fermeture. La fermeture garantit la fermeture, l'ouverture quant à elle ouvre la voie à d'innombrables possibilités. Ce n'est pas une loi basée sur un système de récompense ou de punition. Il n'y a ni condition et règle à subir, ni promesse de bonheur futur. Cette loi énonce une réalité qui décrit simplement le mouvement dynamique de la vie.

L'exploration de l'ouverture dans mon vécu personnel et professionnel me permet de vérifier quotidiennement la validité de cette loi universelle. Je guide bon nombre d'êtres

dans leur retour vers soi. Je les encourage à explorer leurs fermetures et les accompagne dans leurs nombreuses tentatives d'ouverture. Nous assistons alors ensemble à ces phénomènes d'ouverture qui génèrent une expansion extraordinaire de la conscience de soi ainsi que des manifestations de la présence de l'être véritable. Je vois des gens quitter l'attente, arrêter de chercher la lumière au bout du tunnel et réaliser qu'ils ont le pouvoir d'accéder à leur propre lumière. L'impact de l'ouverture est majeur dans leur vie et même dans celle des êtres qui les entourent. De nombreux témoignages confirment que l'ouverture crée un changement profond d'attitude; l'être n'utilise plus que le mental, il accède à une conscience approfondie de son être qui se manifeste par une grande ouverture d'esprit. L'ouverture crée la relation à soi et à l'autre. Elle permet donc une rencontre authentique et précieuse : la rencontre avec l'âme.

J'encourage vivement tous et chacun à modifier leur façon d'interagir avec tous les aspects de leur vie intérieure et extérieure. Il est grand temps de se détacher réellement de la notion de bien et de mal. L'être humain a besoin de s'alléger. Il est temps d'arrêter de se perdre en s'accrochant à des modèles frustrants et insatisfaisants. Cette démarche d'ouverture proposée ne requiert pas d'analyse complexe et fastidieuse des attitudes humaines. Elle suggère plutôt de se permettre de poser un regard vrai et honnête sur soi et sur l'univers extérieur. L'être a réellement besoin de s'alléger. Il le fait lorsqu'il investit ses énergies dans la création d'un espace sain dans le présent, le facteur temps n'étant que très relatif à ce moment. Je recommande fortement d'ailleurs de troquer le mot temps pour le terme espace. Le facteur temps n'est d'ailleurs jamais une raison valable pour ne pas s'habiter, quoi qu'il arrive. Si tous et chacun se réapproprient le droit d'habiter un espace relationnel sain, l'ouverture humaine n'en sera qu'amplifiée. La notion rigide et limitative du bien et du mal laissera sa place à une perspective saine d'ouverture à tous les niveaux de l'expérience humaine. L'ouverture du cœur guidera alors la rencontre de l'âme et de l'esprit dans l'expérience psychique, affective, physique et énergétique de l'existence humaine.

## Chapitre 3

### La peur et les émotions : de la réaction à l'expression

Privé de relations saines par manque d'ouverture à son univers intérieur et extérieur, l'être humain perd ses pouvoirs d'expression et de communication. Il entre en réaction plutôt qu'en interaction avec lui et les autres. En luttant contre sa nature humaine il se livre toute une bataille et finit évidemment par croire que la vie n'est qu'un combat. Il ne réalise pas que sa principale stratégie consiste à se considérer comme étant son plus vil ennemi. L'être humain actuel a peur de souffrir, il condamne sa vulnérabilité désignée comme étant une faiblesse car il la juge incapable de le défendre contre le mal. Il déclare la guerre aux dimensions affectives qui ne sont pas régies par le mental rationnel considéré, selon lui, comme étant plus sécuritaire. Il s'ensuit donc une chasse aux émotions désagréables jugées négatives. Les armes utilisées combinent une bonne dose de jugement et un excès de contrôle de soi. Dans les faits, j'observe effectivement un encouragement constant voire une idéalisation dangereuse du contrôle de la peur et des émotions. Sous prétexte de détruire les barrages créés par la peur et d'éviter les désagréments associés aux émotions, l'être empêche la création de ponts essentiels à l'expression de soi et à la communication avec les autres.

Les manifestations de la peur et des différentes émotions humaines demeurent incomprises et tant jugées qu'elles engendrent des attitudes et comportements malsains générant une profonde souffrance chez l'être humain. Derrière ce manque de respect et de compassion envers la nature humaine, subsiste la notion de bien et de mal. En effet, la tendance très répandue de vouloir se soustraire à l'expérience des émotions désagréables découle du mariage du désir d'être heureux et de l'illusion que le contrôle de soi protège contre le mal et favorise l'atteinte du bonheur. Ce mariage arrangé par le mental est voué à l'échec. L'échec demeure inévitable et n'est dû qu'à un manque de connaissances et de compréhension des phénomènes affectifs. Bien que les démarches de divorce éveillent habituellement des émotions pénibles à vivre, son avènement signe le début d'une libération sans précédent.

N'hésitons pas alors à ouvrir les yeux afin d'identifier les fausses croyances et de rétablir ainsi les faits de la réalité. J'identifie plusieurs croyances répandues et erronées qui contribuent largement à perpétuer une compréhension biaisée du monde des émotions, de leur fonctionnement et de leur utilité réelle. Lorsque l'individu accède à une compréhension juste de ces phénomènes, il saisit davantage les dangers potentiels réels de l'option de contrôle de soi. Je propose donc une approche et une visite éclairée des thèmes fréquemment abordés en psychothérapie.

#### La peur

Le phénomène de la peur subit de multiples jugements dont la condamnation la plus fréquente lui attribue une collaboration étroite avec les blocages personnels et relationnels. Les sentences imposées demeurent sévères allant jusqu'à l'exclusion totale de cet état. La peur est définie de façon populaire comme étant un frein à l'évolution de l'individu. Il n'est donc pas surprenant d'observer que les êtres mettent tant d'efforts afin de surpasser leurs peurs qui deviennent, selon eux, coupables de limiter leur liberté d'être et d'agir.

Or en réalité, la peur n'est qu'un simple système d'alarme détectant la présence d'une menace réelle ou imaginaire à notre intégrité personnelle. Ce n'est certainement pas la peur qui crée le blocage mais bien la fermeture à la peur et surtout à son ressenti qui occasionne tant de perturbations et de désagréments dans la vie quotidienne. Lorsqu'une peur se présente à la conscience et qu'elle n'est ni accueillie ni entendue, l'être s'expose au danger de perdre contact avec des faits importants concernant des réalités intérieures ou extérieures.

Afin d'illustrer simplement le concept de la peur, j'utilise régulièrement l'exemple d'un détecteur de fumée. Son utilisation et son bon fonctionnement permet de signaler la présence de fumée qui elle-même nous avertit de la possibilité d'une menace telle qu'un incendie. Le déclenchement de l'alarme ne garantit pas l'existence d'un incendie, elle signifie seulement que le système détecte une variation de l'atmosphère correspondant à de la fumée. Le déclenchement de l'alarme doit nécessairement provoquer une réaction chez l'être qui doit procéder à une évaluation rapide des faits. Une réaction entraînant un état de panique nuit par contre au bon déroulement du processus. Un bon contact à la réalité favorise grandement la justesse et la rapidité des diverses interventions requises.

La peur nous indique donc qu'il y a un fait de réalité interne ou externe qui occasionne une inquiétude vive et qui nécessite une intervention précise dans la réalité. Un individu étant en relation saine avec lui-même accueille la peur, l'écoute et se met en lien avec les autres aspects de la réalité afin d'en obtenir une vision juste et globale.

Allons-y de façon très concrète ; je suis chez moi et j'entends soudain une alarme. Cette information devient prioritaire tant que je ne connais pas la source exacte du déclenchement de l'alarme. Mon attention se fixe totalement sur la situation actuelle, j'ai besoin d'identifier rapidement les éléments de réalité qui vont me permettre de saisir ce qui se passe vraiment. Si en me levant j'aperçois de la fumée je comprends instantanément que je dois quitter cet espace sans attendre d'autres informations. J'ai besoin de me retrouver dans un espace où je pourrai à nouveau m'arrêter afin d'évaluer objectivement la situation. Si par contre, je me rends compte que mon aîné vient de faire brûler ses rôties, ma réaction et mon plan d'évacuation s'arrêteront là tout simplement.

En ce qui concerne les attitudes que la plupart des êtres entretiennent avec leur système d'alarme, j'observe deux tendances répandues issues du désir de contrôler les émotions. Ces tendances deviennent la source de pièges relationnels importants. La première attitude consiste à se fermer à toutes les manifestations de la peur. L'individu se méfie de sa peur préférant l'ignorer plutôt que de tomber dans son piège. Mais la peur ne tend aucun piège, elle informe voilà tout! Le fait de considérer la peur comme un frein, un piège ou un blocage, contribue au désir et à la volonté de la contrôler jusqu'à nier son existence. Nier sa présence et son utilité réelle équivaut à enlever les piles de notre détecteur de fumée, histoire de n'être plus dérangé...

À l'opposé mais toujours en raison d'un manque de contact avec soi survient la réaction de panique. Dès qu'une manifestation de peur se fait sentir, la personne s'agite comme s'il s'agissait inévitablement d'un drame. Elle n'a plus accès à un espace sain qui

lui permettrait d'évaluer la situation et d'identifier si le danger est réel. Elle n'a plus la possibilité de se mettre en contact avec la réalité.

Visualisons une fois de plus le scénario. Le détecteur de fumée déclenche l'alarme; si je refuse de ressentir ma peur, je panique et me sauve à l'extérieur de la maison. Je m'agite ne sachant que penser puis au bout de quelques minutes, je réalise qu'il n'y a ni fumée ni aucun autre signe de la présence d'un incendie. La conscience de ce fait de réalité va me permettre de dédramatiser la situation, de retourner à l'intérieur de la maison et de me rendre jusqu'au détecteur afin de composer le code qui désactivera le système. C'est relativement simple à moins que je ne me retrouve dans un état de panique plus intense. Si je suis trop envahie par ma peur, je perds mes moyens. Je vais peut-être au bout d'un moment m'approcher de ma demeure mais le son de l'alarme va de nouveau enclencher le mouvement de fuite. Si je refuse d'entendre ce son, de percevoir ce dérangement, il devient impossible de rétablir le calme et l'harmonie. La fermeture à cette expérience désagréable me maintient à une certaine distance. Je ne peux plus rentrer chez moi.

En ce qui concerne l'expérience humaine de la panique, la peur est dans ce cas considérée et utilisée comme un détecteur de dérangement. Tout dérangement est automatiquement interprété comme étant dramatique. Cela est fréquent chez les êtres qui exercent un important contrôle de leurs sensations et émotions. Dès qu'ils perçoivent ne serait-ce qu'une infime manifestation de peur, elle est ressentie et vécue comme une menace de perte de contrôle. L'expérience de la panique témoigne d'un manque flagrant de relation à soi car la personne refuse tous les dérangements susceptibles d'éveiller le ressenti de la peur en elle; elle ne peut plus rentrer chez elle c'est-à-dire en elle. La fermeture garantit la fermeture. Dans cette perspective, il devient impossible de s'habiter réellement et encore moins de s'ouvrir au ressenti de l'expérience humaine quotidienne.

Je rencontre fréquemment des êtres qui se sont fermés pour éviter de se retrouver dans un état de peur. Ils doivent réaliser que tant qu'ils ne se permettront pas de ressentir la peur pendant quelques secondes, ils s'exposent à vivre dans un état d'anxiété presque constant. Cet état ne laisse sa place par moments, qu'à un sentiment d'angoisse extrêmement pénible à vivre. Telle est la triste réalité de plusieurs êtres. Pour ne pas ressentir la peur pendant quelques secondes, certains êtres subissent les conséquences de cette fermeture tout au long de leur existence humaine.

La peur en soi n'est nullement un blocage, c'est plutôt le refus du ressenti psychique, affectif, corporel et énergétique de la peur qui se transforme alors en blocage. La peur n'est pas la source du dérangement; elle ne témoigne que de sa présence au même titre que le détecteur de fumée n'est pas responsable de l'incendie. Ce n'est que lorsque la peur est refoulée, niée, repoussée ou retenue que le mouvement naturel de la vie est suspendu. Dès que l'être lui accorde le droit d'exister et de vivre à travers lui, il retrouve sa liberté d'être et de poursuivre son chemin.

Il est donc primordial de saisir vraiment cette distinction fondamentale. Ce n'est pas parce que j'ai peur de déranger que je ne prends pas la parole lors d'une rencontre mais plutôt pour éviter de ressentir la peur. Si, au cours de cette même rencontre, j'accepte de ressentir ma peur, je ne subis aucun blocage. Je prends la parole sans essayer de nier



l'accélération des battements de mon cœur qui reprendront rapidement leur cadence habituelle dès le début de mon intervention. La peur ne nuit pas à l'ouverture; elle la colore parfois et rend son expérience moins agréable mais elle n'empêche aucune manifestation de l'état d'être. Dans le processus d'affirmation, le ressenti de la peur confirme aussi l'ouverture réelle à des dimensions refoulées ou retenues depuis longtemps. L'acceptation du ressenti de la peur permet une dédramatisation importante et libératrice conduisant à une compréhension beaucoup plus juste des faits de la réalité. L'être réalise surtout que le danger craint et anticipé concerne des événements troublants vécus dans le passé. Un événement actuel déclenche une peur intimement liée à l'éveil d'une mémoire associée à de vieux scénarios vécus dans une période de vulnérabilité. L'être ne disposait pas, à cette époque, de moyens concrets et efficaces afin de se protéger adéquatement. Il en est tout autrement dans le présent de l'être adulte qui dispose de plusieurs moyens d'affirmation favorisant une adaptation saine à la réalité actuelle. Il a toujours le choix de refuser, de dire non à ce qui ne lui convient pas, tout comme il peut identifier et demander clairement ce dont il a besoin. L'ouverture et l'acceptation du ressenti de la peur nous permettent par conséquent de récupérer nos moyens d'expression, de communication, de guérison et de création.

## **Les émotions**

Les émotions ne subissent pas tout à fait le même sort que la peur puisque, bien que certaines soient victimes d'un contrôle excessif, d'autres sont recherchées et espérées. Les émotions font partie de ces phénomènes qui portent toujours cette fameuse coloration du bien et du mal. Certaines sont considérées comme étant positives tandis que d'autres ont une connotation plus négative. Les émotions ne sont ni positives ni négatives. Il est vrai que certaines d'entre elles telles que la tristesse ou la colère, provoquent davantage d'inconfort et de malaise tandis que d'autres, sont beaucoup plus agréables à ressentir mais elles ne sont pas pour autant positives ou négatives.

La fermeture au monde émotionnel s'effectue essentiellement dans la perspective de se couper des émotions jugées négatives tout en œuvrant pour vivre le maximum d'émotions positives. Cette réaction témoigne également d'un manque de connaissance et de compréhension de la dimension affective. L'option « émotions agréables seulement » n'est pas disponible chez l'être humain. En tentant de contrôler ses émotions, l'être se ferme et bloque l'accès au pont le reliant à sa dimension affective. C'est donc ce manque de relation à soi et toute cette fermeture au monde intérieur qui maintiennent de multiples croyances tout à fait erronées et irréalistes concernant les émotions et leur importance dans le processus relationnel. Le mental tend ainsi à convaincre l'individu qu'il demeure en sécurité tant qu'il ne quitte pas le Quartier général c'est-à-dire sa tête. Cette stratégie de contrôle entraîne un retrait jusqu'à une perte de conscience de zones spécifiques du corps et des dimensions qui y sont associées. Ce retrait se transforme graduellement en une non reconnaissance de soi qui maintient à son tour un état d'inconscience et d'ignorance. L'être prisonnier de son univers mental ignore ce qui l'habite réellement et ce qui se déroule au sein de son corps et de ses différents territoires. Il n'ose d'ailleurs pas trop s'y aventurer par peur d'y croiser divers dérangements tels que la peur ou des émotions toujours considérées comme des ennemis potentiellement destructeurs.

L'être se prive malheureusement de la rencontre de messagers importants. Les émotions s'avèrent être nos plus fidèles messagers. Les émotions se manifestent en relation avec un trouble, avec un simple fait ou événement lié à nos besoins, à leur satisfaction ou leur insatisfaction. Ce sont évidemment les ponts que nous construisons entre nos dimensions humaines qui permettent aux émotions de voyager librement jusqu'à leur destination : la porte de notre conscience. Elles s'y présentent simplement afin de nous livrer leur message. Lorsqu'elles circulent librement et qu'elles sont accueillies, entendues, identifiées puis reconnues, les émotions ne demeurent que des agitations passagères qui parcourent notre espace intérieur. Elles nous quittent d'ailleurs assez rapidement dès qu'elles ont rempli leur mandat.

Dans les faits, il est malheureusement plus courant d'observer différents scénarios marqués par la lutte et le contrôle. Le messenger se présente à la porte, frappe mais n'obtient pas de réponse; l'être réfugié dans le mental refuse d'ouvrir par peur d'être dérangé. Il s'active, vaque à d'autres occupations en souhaitant que son visiteur rebrousse chemin. C'est sous-estimer la fidélité du messenger qui ne partira pas tant qu'il n'aura pas remis son message. S'il n'obtient pas de réponse, il fera le tour de la demeure, ira frapper à la porte de derrière et peut-être même aux fenêtres. L'être caché à l'intérieur se sentira quelque peu envahi et réagira peut-être enfin en ouvrant la porte, mais l'accueil risque d'être peu chaleureux : « ne viens pas me déranger, je ne suis pas intéressé, repars d'où tu viens, va-t-en! » Quelquefois l'accueil ressemble davantage à un interrogatoire froid et distant : « d'où viens-tu? Pourquoi me déranger en ce moment? Qui t'a envoyé? Qu'est-ce que cela signifie? Qui est coupable de ta visite et de ta présence chez moi aujourd'hui? » Le messenger ne peut répondre à toutes ces questions; il ne peut que livrer sa missive, il en ignore même le contenu. Tout comme le détecteur n'est pas responsable de l'incendie l'émotion n'est pas responsable de l'état intérieur qu'il s'agisse d'une joie ou d'une peine, elle en témoigne simplement par sa présence.

Si l'être ouvre simplement la porte en accueillant le messenger : « Bonjour! Avez-vous quelque chose à me transmettre? » le messenger remet simplement sa missive et repart sur-le-champ. Un refus de recevoir signe le début d'une lutte qui peut s'échelonner sur une longue période tout en causant de sérieux dommages. Revenons à notre messenger qui se bute à un refus; loin de partir sans s'être acquitté de sa tâche, il s'installe alors temporairement sur le terrain avoisinant et fait le guet. Il se précipite dès qu'il aperçoit la moindre ouverture. N'oublions pas qu'il le fait toujours dans l'objectif de remettre son message. Plus l'être fuit et plus le messenger est contraint de chercher une faille ou une fissure. Par manque d'accueil, il finit par s'infiltrer d'une manière ou d'une autre en causant évidemment beaucoup plus de ravage ou de dégât.

Il n'est pas souhaitable par contre d'inviter le messenger à pénétrer dans sa demeure et à s'y installer. Il ne sait qu'y faire et pour passer le temps et compenser le vide qu'il ressent, il mangera ses émotions en fouillant dans vos réserves énergétiques! Nous ne pouvons pas demeurer en contact perpétuel avec nos émotions. Elles constituent une dimension importante mais leur donner toute la place dans l'expérience humaine équivaut à nier l'importance des autres dimensions humaines intérieures et extérieures. L'être encourageant cet envahissement se sent en perte d'énergie et en perte de connexion avec l'extérieur car l'objectif du messenger est d'informer des faits de réalité liés à l'univers intérieur et extérieur. La connaissance de ces faits demeure essentielle afin qu'une intervention adéquate puisse être privilégiée et effectuée. Finalement, les émotions sous-tendent les mêmes principes que certaines règles concernant les enfants.

Lorsqu'on ne s'occupe pas d'eux, ils risquent éventuellement de s'occuper de nous. Lorsque l'on n'entend plus un enfant, il est dans certains cas préférable d'aller vérifier ses occupations, gare aux dégâts! Par contre si nous surprotégeons ou stimulons trop un enfant, cela nuit grandement à son développement personnel. L'objectif demeure la création d'un équilibre entre toutes les dimensions humaines.

Il suffit donc d'ouvrir la porte et d'accueillir l'émotion sans vouloir comprendre et tout analyser. L'être doit offrir une présence attentive et chaleureuse à tous les visiteurs en provenance de sa dimension affective. L'accueil et l'écoute d'une émotion l'informent alors simplement de la présence d'un sentiment, d'un état d'être ou d'un besoin nécessitant une intervention quelconque. Une tristesse par exemple, peut me signifier que je me sens seule, une colère me parle d'une situation inacceptable. La présence de l'émotion nous révèle qu'un besoin se pointe à l'horizon et demande à son tour d'être reconnu et traité pour ce qu'il est. L'accueil des émotions nous permet donc de développer et d'utiliser sainement nos pouvoirs d'expression, de communication, de guérison et de création.

### **De la réaction à l'expression**

Les modes de communication actuels ne favorisent pas une expression saine de soi. Nous vivons d'ailleurs dans une société dans laquelle les dimensions affectives et spirituelles sont balayées au profit de la performance personnelle, professionnelle et sociale. Cela provoque paradoxalement et inévitablement une hypersensibilité émotive tout en intensifiant les profondes insécurités qui subsistent chez plusieurs êtres humains.

Ce sont majoritairement des modes de communication basés sur des réactions plutôt que sur l'expression, qui sont utilisés par la plupart des individus. Ces réactions découlent directement des peurs non exprimées, ce qui rend malencontreusement les individus plus vulnérables à la manipulation et à l'oppression. J'observe une multitude de réactions allant de la soumission en passant par la passivité pour atteindre des réactions agressives de rage et de violence qui, dans plusieurs cas, se manifestent autant envers soi qu'envers les autres. Et je ne songe pas nécessairement ici à des drames exceptionnels qui sont d'ailleurs malheureusement de plus en plus fréquents actuellement : je fais plutôt référence aux événements qui surviennent quotidiennement et qui semblent normaux voire presque banals bien que générateurs de tant de maux. Le rythme de vie effréné si répandu aujourd'hui, comporte à lui seul une multitude d'exemples frappants. Le seul fait d'accepter de se laisser happer par ce rythme en renonçant à vivre dans un espace de vie sain constitue la plus courante des violences que s'infligent bon nombre d'êtres.

En adoptant des attitudes de conformisme cachant évidemment sa quête d'amour, l'être s'éloigne tant de son centre intérieur qu'il devient pour ainsi dire étranger à qui il est et à ce qu'il est véritablement. Dans bien des cas, l'être ne se connaît plus, ne sait plus se connaître et encore moins se faire connaître à l'autre. Son attitude envers sa peur et ses émotions me parle de sa relation ou beaucoup plus souvent de son manque de relation avec lui-même. Mais les pièges relationnels se multiplient lorsque cet être réagit à son environnement, se privant ainsi d'une interaction saine et nourrissante.

Lorsque j'accompagne un être en psychothérapie, nous abordons rapidement cette dimension importante. Nous devons identifier une fois de plus de nombreuses fausses croyances et illusions concernant l'expression de soi. Il doit réapprendre à communiquer avec son monde intérieur en accueillant et en explorant ses peurs et ses émotions puis en acceptant de se faire connaître à son environnement extérieur.

Plusieurs êtres croient encore que le fait d'exprimer une émotion ne change en rien la réalité; comment une dimension intangible pourrait-elle modifier la réalité concrète? Telle est la fausse croyance la plus fréquemment exprimée en psychothérapie. Cette fausse impression découle d'une méconnaissance de l'impact de la fermeture et de ses nombreux arrangements. Une émotion refoulée ou retenue en soi donc non exprimée s'imprime en soi et colore la perception des faits de la réalité. En s'ouvrant, l'être modifie sa façon de vivre la situation ou l'événement puisqu'il établit un contact avec la réalité lui permettant d'identifier plus objectivement les différents aspects de cette dite réalité. Il exprime ce qu'il vit, ce qu'il pense et ce qu'il ressent, bref, qui il est. L'être quitte enfin de vieux scénarios rigides répétitifs et souffrants. Elle quitte alors un mode de survie stérile et découvre un espace infiniment plus intéressant et nourrissant. Au bout du compte, s'exprimer équivaut à créer une vie harmonieuse, à créer sa vie et à retrouver le chemin du retour vers la lumière intérieure, notre essence véritable.

J'affirme haut et fort que ça vaut la peine de s'exprimer, que cela vaut largement toute la peine que cette démarche peut éveiller en nous. L'ouverture à notre espace intérieur entraîne la redécouverte et l'exploration de nos pouvoirs d'expression, de communication, de guérison et de création. La rencontre avec nos peurs et la visite de nos émotions nous permettent par conséquent d'approfondir notre connaissance de nos besoins réels et de nos états d'être; elle favorise grandement la relation à soi. L'expression des peurs et des émotions quant à elle, nous permet de nous faire connaître aux autres, donc d'approfondir notre relation à l'univers extérieur.

## Chapitre 4

### Le contrôle et ses légendes urbaines

Le contrôle, phénomène prisé et constamment idéalisé, demeure à mon avis, le pire fléau qui contamine à l'heure actuelle notre humanité. Ses multiples et néfastes effets ou méfaits affectent grandement notre planète et ce, tant au niveau personnel, individuel et collectif qu'à l'échelle mondiale. Et si j'ose aujourd'hui entamer un procès contre ce phénomène qui génère tant de fermetures et de souffrance c'est avec beaucoup de joie, d'amour et de respect que je vous présente ce plaidoyer pour l'ouverture de la conscience et du cœur chez tous et chacun. Nous sommes des êtres relationnels. Nous avons un besoin fondamental et humain de vivre en relation harmonieuse avec soi, avec les autres et avec toutes les composantes de notre univers peu importe leur règne. L'ouverture intensifie notre présence de façon authentique et respectueuse. En étant davantage présent à soi, il est beaucoup plus aisé d'identifier les éléments de réalité contribuant à notre bien-être sans perdre tant de temps et d'énergie dans de multiples tentatives de contrôle stériles et même dangereuses. Il est grand temps de s'ouvrir à la possibilité de se réapproprier le droit d'être et de vivre simplement mais véritablement l'expérience humaine.

Il s'avère donc essentiel d'examiner la notion de contrôle de soi qui nous est proposée par différentes structures extérieures. Le contrôle nous est présenté comme un outil nécessaire au bon fonctionnement et à l'atteinte de la maîtrise de soi. Or en réalité, la notion de contrôle est carrément polluée par un jugement sévère, rigide et erroné des dimensions affectives, énergétiques et spirituelles de l'être humain. Le peu d'espace et d'importance accordés à ces dimensions restreint la possibilité d'être authentique et de s'épanouir pleinement dans nos cheminements personnels et interpersonnels.

#### Le mental

J'ai décrit dans le chapitre 1 le processus qui amène l'enfant à se retirer progressivement ou radicalement de l'expérience de ses dimensions psychiques, affectives, corporelles et énergétiques. En tentant de se protéger de la douleur et de la souffrance, il se ferme en se coupant littéralement de son ressenti et par le fait même, de son propre corps. Par l'entremise de son Moi ou ego, il déménage dans sa tête, siège du mental inférieur lui-même dissocié de son univers plus vaste, de la conscience du Soi. Il semble bien que le mental, flatté par l'espace qui lui est ainsi accordé, s'investit d'une tâche, d'un rôle autre que celui qui lui est attribué a priori. Il se prend pour un gardien de l'ordre nouvellement ou cruellement établi. Cruel, car cet ordre est basé sur la négation de soi et engendre une lutte incessante et souffrante pour l'être qui perd en partie ou presque en totalité son droit d'être.

Le mental se prend donc pour le gardien de notre espace humain. Il va même jusqu'à refuser à la peur ainsi qu'aux émotions l'accès à notre conscience alors que son rôle ne consiste qu'à nous signaler la présence d'un ou de plusieurs messagers. Il doit évidemment s'enquérir de son identité mais il n'a certes pas à juger et encore à décider si sa présence est désirée ou non. Le mental nous offre pourtant un discours qui tend à juger, à nier, à rationaliser sinon à lutter contre les mouvements naturels de l'être s'exprimant à travers la peur, les sensations, les émotions et les sentiments humains. Il

crain particulièrement les émotions ou sensations jugées irrationnelles et nous suggère continuellement d'exercer ou du moins de tenter d'exercer un contrôle sur ces dimensions humaines. Il nous empêche ainsi d'accéder à diverses informations importantes pertinentes et essentielles à notre équilibre personnel.

Je le rappelle, il est à noter et à ne point oublier que le mental n'est pas malintentionné. Il apprend à mentir, à se mentir puis finit par croire tous ses propres mensonges en demeurant persuadé qu'il est au service du bien. Il craint le mal, tente de protéger l'être de menaces qui n'en sont pas réellement et crée inconsciemment un danger bien plus redoutable, l'incohérence.

Plus un individu est prisonnier de son mental et du contrôle que ce dernier lui suggère continuellement et plus il démontre des attitudes et comportements incohérents avec les réalités humaines. Le contrôle de soi passe inévitablement par la fermeture à certains aspects de la réalité intérieure ce qui génère habituellement malaise et inconfort. En réponse à cet état d'être fort désagréable, le mental propose le contrôle de soi comme remède. La lutte ainsi amplifiée entraîne l'être dans les méandres de la souffrance humaine. Le mental arrive à la rescousse en offrant diverses stratégies de contrôle évidemment. Il cherche à aider l'être à se libérer de ses contraintes personnelles sans réaliser qu'il l'encourage en fait à se débarrasser d'une partie de soi. Les nombreuses fermetures consécutives au contrôle entretiennent alors les difficultés personnelles et relationnelles de l'être qui se sent de plus en plus perdu et souffrant. Le mental intervient et, en grand sauveur, ne propose rien de moins qu'un contrôle intransigeant cette fois-ci, histoire de ne plus se faire avoir par tant de vulnérabilité et de faiblesses. S'il savait que ses interventions répétées ne risquent ultimement que de mettre en péril la santé voire la vie de l'être, il modifierait radicalement ses interventions puériles et destructrices.

L'être qui valorise et recherche les stratégies de contrôle s'associe volontairement à son mental lui-même victime de l'aspect illusoire du contrôle. Par peur de se faire avoir l'être, par l'entremise de son mental, préfère s'associer au désir de ne plus jamais souffrir et à l'illusion que la solution est de se soustraire à la dimension affective de l'expérience humaine. L'incohérence naît de l'interaction et du maintien de l'ignorance et de l'inconscience des faits de la réalité. Le mental emprisonné dans le piège du contrôle, se retrouve en fait coupé de son propre univers beaucoup plus vaste englobant tout l'espace de la conscience de soi.

Ce n'est certes pas en jugeant ni en condamnant cette partie de soi qu'il devient possible de la rallier à la cause humaine. C'est essentiellement en s'ouvrant et en présentant les faits réels que le mental, tout comme l'être prisonnier de son influence, prend conscience de son erreur. Dès que sa conscience s'ouvre, il redevient l'allié dont nous avons besoin afin de transiger le plus objectivement possible avec les différents aspects de la réalité. Les habiletés mentales reliées à l'analyse et à la compréhension redeviennent au service de la création d'espaces relationnels sains. L'objectif présent est donc de sensibiliser et de favoriser une ouverture de conscience afin de mettre en lumière des évidences voilées par certaines ombres du présent encore colorées par un passé troublant et blessant.

## **Le contrôle de la peur**

Le contrôle de la peur s'avère nuisible car l'être se retrouve muni d'un système d'alarme dont la mauvaise installation perturbe son bon fonctionnement. Le résultat est catastrophique puisque son efficacité en est grandement affectée; le signal d'alarme se déclenche dans des situations non dangereuses alors qu'il demeure muet lors de menaces réelles. J'observe fréquemment des gens ressentir une intense peur à l'idée de s'ouvrir à l'être aimé par exemple alors qu'ils ne perçoivent nullement ou très peu de peur dans des situations où ils ne respectent pas leurs limites et besoins en s'épuisant à maintenir un rythme de vie incohérent.

La psychothérapie constitue un espace où il est fréquent d'observer les défaillances du système d'alarme de la personne. C'est à ce moment que l'exploration de la peur permet de saisir que ses manifestations demeurent plus souvent qu'autrement liées à des mémoires de blessures du passé. La compréhension seule de ce phénomène bien qu'éclairant l'esprit ne suffit pas pour se libérer de son emprise. C'est l'ouverture au ressenti de la peur et à son expression authentique qui entraîne l'ajustement du système et certainement pas au grand jamais sa disparition complète. Lorsqu'elle est vécue sainement, la peur nous renseigne tant sur notre réalité intérieure que sur la réalité de l'univers extérieur qui nous entoure.

Le contrôle de la peur nuit à la saisie d'informations importantes concernant certaines réalités personnelles tant intérieures qu'extérieures. Dans les faits, ce contrôle qui se veut protecteur génère chez la personne de nombreuses autres peurs et problématiques parfois complexes naissant d'un processus de création tout aussi incohérent. La volonté de bien faire nous dévoile, une fois de plus, de nombreuses lacunes. Ce n'est certes pas parce qu'un veut faire le bien qu'il agit avec maturité. Le désir à l'origine de cette tendance peut devenir si intense que l'être se laisse berner par des propositions extérieures incohérentes et illusoire.

## **La peur du jugement et du rejet**

L'être habité par un grand désir de contrôler et une volonté de bien faire a tendance à juger les faits et gestes de tous et chacun y compris les siens bien entendu. Il condamne effectivement et rejette facilement plusieurs informations pertinentes et réalistes concernant des faits de son monde intérieur et extérieur. Cet être affirme sans difficulté que ses plus grandes peurs sont liées au jugement et au rejet mais demeure inconscient du fait qu'il génère lui-même la source de ses peurs. Le jugement génère le rejet qui à son tour stimule le jugement; ces deux phénomènes sont issus de la fermeture et maintiennent l'être dans un cercle vicieux qui perdure à moins que ne survienne une ouverture.

Une prise de conscience du caractère éphémère du jugement facilite cette ouverture. Le jugement n'est pas la réalité, il ne découle que de son interprétation. Le jugement n'est rien d'autre qu'une pensée qui ne traverse l'espace mental d'un être que pendant quelques secondes. Vaut-il la peine de se restreindre ou de se limiter simplement pour éviter ce phénomène si éphémère? Et si vous doutez de la véracité de cette affirmation il est fort probable que vous soyez prisonnier de votre propre jugement. Prenez quelques

secondes pour écouter le dialogue qui sous-tend un jugement, cela vous permettra d'identifier la source de votre tendance au jugement. L'ouverture vous aidera certainement à vous en libérer car vous réaliserez à quel point le jugement n'a pas de pouvoir réel sur les faits de la réalité. Qu'ils soient jugés ou non, les faits demeurent toujours les mêmes, telle est la simple réalité. La peur du jugement est colorée par la notion de bien et de mal associée au désir de récompense et à la crainte d'une punition. Une fois libéré de sa peur du jugement et du rejet, l'être tend vers une action juste et cohérente visant l'harmonie intérieure et extérieure.

### **La peur de perdre, la peur du manque et de l'abandon**

Le fait de juger et de se fermer en rejetant des informations par exemple ou même des êtres va nécessairement entraîner un manque important et une perte de contact avec les différents aspects de la réalité. La fermeture rend le ressenti de l'amour inaccessible alors que l'être se ferme justement par peur de perdre cet amour, c'est à s'y perdre n'est-ce pas? Et par peur d'en manquer, il se prive carrément de pouvoir le ressentir. L'être manifeste une tendance évidente à s'abandonner lui-même particulièrement dans des situations où sa présence et son attention sont requises et essentielles au maintien de son intégrité personnelle. Cet être affirme spontanément avoir peur de perdre, de manquer d'amour et d'être abandonnée sans être conscient que c'est en utilisant ses multiples mécanismes de défense qu'il crée justement ce qu'il craint. Lorsqu'un être choisit consciemment de ne plus jamais s'abandonner quoiqu'il lui arrive, il ne vit plus cette peur de perdre et d'être abandonné. Lorsqu'un être se choisit, il ne se prive plus jamais de ce dont il a besoin et ne conserve qu'un lointain souvenir de la peur du manque.

### **La peur de déranger et d'être dérangé**

Le dérangement est humain et source de relation. Son avènement en nous et autour de nous stimule l'expérience de la vie en ouvrant un canal dans lequel le mouvement naturel de la vie circule librement. Le dérangement s'avère par conséquent inhérent à la vie. Vouloir contrôler tous les dérangements équivaut alors à tenter de freiner le mouvement de la vie. Et sans dérangement, il ne peut y avoir de relation. Nous sommes des êtres relationnels. Le contrôle du dérangement perturbe grandement nos possibilités relationnelles en limitant les échanges qui nous nourrissent véritablement. La peur de déranger ou d'être dérangé que ce soit intérieurement ou extérieurement, n'est finalement à mon avis que la peur de créer. Le fait d'être en vie ne permet-il pas d'explorer cette merveilleuse possibilité de créer et de recréer le mouvement fluide de la vie en soi en le partageant d'ailleurs avec d'autres?

### **La peur de perdre le contrôle**

Sans juger les gens qui souffrent de cette peur de perdre le contrôle, je me permets de relever le caractère presque grotesque de ce phénomène de déformation de la réalité. Avoir peur de perdre le contrôle de soi ou des événements extérieurs signifie en réalité avoir peur de voir, de sentir, de ressentir et enfin réaliser le caractère illusoire et erroné du contrôle. Le contrôle de soi n'existe pas. Plus la personne croit qu'elle peut réellement contrôler ses dimensions humaines notamment les émotions, plus elle vit dans l'illusion. En maintenant ce genre d'illusions, elle alimente généreusement sa peur



de perdre le contrôle. En explorant la dynamique qui sous-tend le phénomène du contrôle, l'être doit se rendre à l'évidence que la volonté de bien faire, bien qu'elle soit de fer, n'a aucun pouvoir réel sur nos besoins psychiques, affectifs, corporels et énergétiques. Nous sommes des êtres relationnels que nous le voulions ou non. Nous vivons des sentiments humains, nous ressentons des émotions et des sensations qui n'aspirent qu'à être exprimées et communiquées dans une perspective de partage. Nous avons des besoins qui ne demandent qu'à être satisfaits. Aucune dimension humaine ne tend ou ne s'attend à être contrôlée... Dans cette perspective, tous devraient souhaiter ardemment perdre ce fameux contrôle. C'est ce qui se vit abondamment d'ailleurs dans la quête du fameux lâcher prise. Mais simplifions-nous la tâche; la meilleure façon de ne jamais souffrir de la peur de perdre le contrôle c'est de ne jamais essayer de le prendre ou de tenter de se l'approprier!

### **Le contrôle des émotions**

Le contrôle des émotions demeure tout aussi nocif et dangereux que le contrôle de la peur. Les émotions constituent un phénomène humain qui agit au même titre qu'un thermomètre en nous indiquant personnellement notre tempérament intérieur. Les émotions nous renseignent entre autres et plus particulièrement sur l'état de satisfaction de nos besoins affectifs. Se fermer à son univers émotionnel équivaut par conséquent à se couper d'une source importante d'informations relatives à nos besoins. En raison de ce manque de connaissance de soi, il devient beaucoup plus difficile de s'ajuster et de prioriser des choix d'ouverture favorisant l'authenticité et le respect dans la relation à soi et à l'univers extérieur.

Sous le désir et la volonté de contrôler ses émotions subsistent également la peur du dérangement et la peur de souffrir. Les émotions sont encore à l'heure actuelle considérées comme une manifestation de vulnérabilité voire de faiblesse, ce qui est tout à fait erroné. Ce ne sont je le rappelle fréquemment, que des agitations passagères; leur contrôle est néfaste puisqu'il consiste à se priver d'informations pertinentes liées à des sentiments plus profonds et à nos besoins véritables.

J'emprunte à la science de la physique une loi illustrant fort bien la dynamique émotionnelle. J'explique donc régulièrement à mes clients qu'au niveau émotionnel, rien ne se perd et rien ne se crée. Une émotion niée, refoulée ou retenue en soi ne disparaît pas. Sa présence persiste en nous et ce, peu importe les mécanismes de défense déployés afin de se soustraire au ressenti et au vécu de l'expérience émotionnelle. Le contrôle des émotions s'avère donc plus qu'illusoire car il devient impossible de vivre alors un état affectif de bien-être souhaité et désiré. Lorsque j'observe une personne qui tente d'utiliser la pensée positive afin de contrer une ou des émotions jugées négatives, je remarque que le seul effet réel et concret de cette attitude se manifeste par une perte d'authenticité. Les émotions contrôlées ne disparaissent pas, elles cherchent par d'autres moyens à se manifester à la conscience de l'être car elles sont de fidèles alliés et n'ont aucunement l'intention de nous trahir ou de nous abandonner sans livrer leur message; à la vie à la mort! Le contrôle des émotions joue un rôle important dans le développement de la maladie, il peut conjointement à d'autres phénomènes de négation de soi mener ultimement à une mort précipitée et dans certains cas, délibérée.

Le fait de rationaliser ou d'intellectualiser une émotion ne modifie ni son contenu ni son intensité. Je ne suis pas moins triste lorsque je me dis que la situation ne pouvait être autrement et que de toute façon il n'y a jamais rien qui arrive pour rien. Le hasard n'existe pas certes, mais je n'utilise pas ce principe universel afin de contrôler ma tristesse. La tristesse, je la ressens et l'exprime simplement, c'est ainsi qu'elle me quitte jusqu'à sa prochaine visite.

Il est important de comprendre qu'un état de fermeture stimule l'instauration de multiples tentatives de contrôle des émotions. Lorsqu'un être saisit le lien existant entre la fermeture et les fausses croyances attachées au contrôle, il tend à explorer la seule antidote possible : l'ouverture. L'exploration de ces mouvements d'ouverture approfondit alors la connaissance de soi. L'accueil des émotions ainsi que les visites fréquentes de notre dimension affective favorise donc la reconnexion avec soi dans le ressenti de l'expérience humaine quotidienne. L'expression des émotions quant à elle est nécessaire et essentielle à la création de relations personnelles et interpersonnelles saines détachées des insécurités découlant des traumatismes, des blessures et des manques du passé.

### **Le contrôle de la souffrance**

Le contrôle de la souffrance est un concept qui traduit un manque de compréhension des phénomènes affectifs et relationnels. Ce ne sont pas les émotions qui font souffrir mais bien davantage la lutte contre ces dernières. Pleurer n'est pas souffrir, c'est simplement triste. Par contre retenir ses larmes, étouffer des sanglots, camoufler son chagrin, se fermer et se refermer sur soi-même, c'est pénible à subir. Lutter contre soi demeure extrêmement souffrant. C'est donc en réalité le contrôle de soi, par le biais du contrôle des émotions et des sensations, qui engendre la souffrance humaine. Contrôler la souffrance équivaut à empêcher la prise de conscience de la source de la souffrance, des besoins actuels et des moyens de les satisfaire afin de rétablir un état d'harmonie et de paix intérieure. En tentant de se contrôler, l'être maintient en fait un état de malaise et de mal-être ainsi qu'un sentiment d'impuissance tout aussi souffrant. Le contrôle de la douleur se base sur une croyance inconsciente suggérant qu'il est trop tard et qu'il n'y a plus possibilité ou plus précisément le droit d'être. Il ne reste qu'à faire... Tout faire pour essayer de combattre la souffrance sans que l'être réalise qu'il finit par se distraire au maximum. Il n'entend plus l'appel de son être profond qui devient de plus en plus insistant. La non-reconnaissance de soi demeure la principale cause de tous les maux humains qu'ils soient psychiques, affectifs, physiques ou énergétiques. Or, la solution ne réside pas dans le faire. Nous ne pouvons pas faire pour être! Nous pouvons par contre nous réapproprier le droit d'être en déprogrammant ce que nous avons appris à faire afin de faire taire notre être.

Je ne condamne pas ici l'utilisation de moyens extérieurs tels que des médicaments ou autres approches visant une diminution de la douleur. De telles interventions demeurent parfois nécessaires car l'intensité de la douleur peut entraver le contact à la réalité et créer des perturbations importantes chez un être. J'aborde spécifiquement le principe même du contrôle de la souffrance qui ne peut finalement que la maintenir puisque dans le choix du contrôle, l'être se ferme à son ressenti, perd ses moyens et renonce à ses pouvoirs d'expression, de communication, de guérison et de création.

La souffrance est depuis longtemps considérée comme inhérente à l'expérience humaine. Elle est même considérée par plusieurs comme étant inséparable du processus de la guérison. Or, en réalité, j'affirme que la souffrance est loin d'être indispensable tant à la libération et à la guérison qu'à l'expérience humaine de la vie quotidienne sur Terre. Je ne suis pas en train de vous promettre la joie éternelle; des besoins vous avez et des émotions vous vivez. En restant fidèles à ce que vous êtes réellement, en exprimant et en communiquant ce que vous ressentez, de la souffrance vous vous préservez. Il ne s'agit certainement pas de se fermer à la souffrance mais bien de s'ouvrir à la vie.

## **Pouvoir et maîtrise de soi**

Ne pas utiliser le contrôle de soi ne signifie pas pour autant de vivre dans un état de désorganisation. L'ouverture aux divers aspects de la réalité améliore grandement la perception des faits et favorise une exploration sérieuse et profonde de différents plans de conscience et d'états d'être humains universels. Une relation vraie et authentique avec la réalité garantit la qualité du pont construit afin de relier la réalité intime et personnel à l'univers extérieur. Cet espace doit être libre de barrages inutiles dont l'entretien en terme d'énergie coûte beaucoup trop cher et n'apporte rien de constructif chez l'être humain. Au contraire, ces barrages ou blocages constitués de fermeture et d'arrangements de toutes sortes nuisent à notre ouverture et à notre évolution. Les blocages maintiennent les fausses croyances et les illusions. Ce n'est certainement pas le désir et encore moins la volonté de faire, de paraître ou d'avoir qui nous guident sur le chemin du retour vers soi.

C'est l'investissement relationnel vécu dans l'ouverture qui détermine la qualité et l'assiduité de la présence de l'être à ce qu'il vit et ressent. L'ouverture permet l'intégration des connaissances théoriques et pratiques; elle authentifie et intensifie également le contact à la réalité. Un meilleur contact avec la réalité améliore grandement la qualité du discernement personnel. L'ouverture relationnelle permet par conséquent d'acquérir une confiance en soi et une maturité permettant de vivre l'expérience humaine avec spontanéité et intégrité. La maîtrise de soi ne nécessite aucun contrôle mais implique la création de liens d'amour véritable détachés des insécurités du passé et des désirs et illusions projetés dans l'avenir. C'est l'ouverture au moment présent et l'acceptation inconditionnelle de l'existence humaine dans toutes ses manifestations. L'ouverture à la vie engendre la reconnexion à nos pouvoirs d'expression, de communication, de guérison et de création nous menant progressivement à vivre une maîtrise de soi dans l'acceptation du mouvement naturel de la vie en nous et autour de nous

## **Chapitre 5**

### **En route vers une communication authentique**

Nous sommes des êtres relationnels dont l'existence est parsemée de rencontres avec une pléiade d'êtres relationnels. Ces rencontres représentent de belles opportunités permettant l'expérience de l'expression de soi et de la communication avec l'autre. La fermeture nuit aux processus relationnels en affectant particulièrement ces dimensions d'expression et de communication. Je dénombre plusieurs problématiques directement reliées à une écoute déficiente perturbée entre autres par le jugement et les multiples tentatives illusoire de contrôle. La plupart des individus ne s'écoutent pas et ils ne manifestent pas davantage d'écoute envers les autres.

#### **L'accueil**

L'être qui vit trop dans sa tête ne quitte guère cet espace surchargé par de trop nombreuses pensées, idées, images, listes de choses à ne pas oublier, à faire, à ne pas faire, etc. Les problèmes d'attention et de concentration découlent d'ailleurs directement du manque de présence conséquent à une surcharge mentale qui affecte progressivement le contact à la réalité. L'être s'éparpille et éprouve une difficulté à fixer son attention pour se mobiliser en fonction d'une priorité reliée à la réalité. Il est tellement occupé ailleurs que bien qu'il entende la sonnette de la porte d'entrée, il ne prend pas le temps d'aller répondre afin d'accueillir son hôte. Il peut à un certain moment aller ouvrir la porte en invitant le nouveau venu à entrer mais il l'abandonne aussitôt sur le perron de sa demeure car il a tant à faire partout ailleurs. Une présence attentive et chaleureuse lors de l'accueil demeure pourtant essentielle car elle détermine le type de rencontre qui s'établit par la suite; la communication peut être maintenue à un niveau superficiel ou s'approfondir jusqu'à permettre la rencontre avec l'âme. Cette rencontre engendre un partage touchant et nourrissant entre les êtres qui goûtent alors vraiment à la satisfaction d'un besoin de contact humain.

Je remarque également que les désirs et les attentes irréalistes perturbent énormément la communication. Leur présence fausse la communication car l'être utilise un mode réactif plutôt qu'expressif. Beaucoup cherchent la relation idéale ou la personne qui va enfin les comprendre vraiment. Bien qu'ils vivent tous un jour ou l'autre l'occasion d'une telle rencontre, ils demeurent fort dépourvus car ils ne savent plus comment se faire connaître. L'amour véritable ne permet pas de deviner ce qu'un autre être pense, ressent et espère. Tels sont les faits de réalité que je dois régulièrement rétablir car cette fausse croyance est omniprésente dans la quête de relations idéales. Cette fausse croyance contribue largement à maintenir une dynamique extrêmement pénible et souffrante: l'attente. L'attente tue toutes les possibilités d'ouverture relationnelle et entrave grandement la circulation et les diverses manifestations d'amour. De plus, elle crée de nombreuses frustrations et retarde considérablement la satisfaction des besoins affectifs. Pour quitter cet état d'attente, l'être doit apprendre à s'accueillir en se reconnectant à son monde intérieur afin d'identifier ses besoins réels. Puis il doit inévitablement se faire connaître à l'autre en exprimant clairement son vécu

personnel particulièrement ses émotions et ses besoins. Si certaines peurs limitent l'expression du besoin, elles doivent également être exprimées tout simplement. L'être doit même spécifier à l'autre ce qui lui ferait du bien à ce moment précis. Il ne s'agit évidemment pas d'exiger mais de demander ouvertement afin de veiller à la mise en branle d'un processus visant la satisfaction saine du besoin véritable.

## **Expression de soi**

Je reçois quotidiennement des témoignages d'expériences relationnelles et du vécu affectif qui les accompagnait. Je reçois effectivement de multiples confidences concernant la vie intime personnelle et relationnelle de plusieurs êtres humains. Malgré l'expérience et l'habitude je m'étonne toujours d'observer que la plupart des gens n'ont pas encore le réflexe de s'ouvrir et d'exprimer ce qu'ils pensent, ressentent, vivent réellement à leurs proches parents ou même amis. Lorsque je les encourage à s'ouvrir afin de se faire connaître certains sont surpris, d'autres semblent pratiquement offusqués par cette remarque. Beaucoup croient qu'il est préférable de ne pas dire la vérité sous prétexte que cela peut blesser l'autre. La réalité ne blesse pas, le jugement lui si. Comment la réalité pourrait-elle blesser? La réalité dérange certes, mais ce sont les mensonges qui blessent et laissent une trace témoignant de leur passage : le sentiment de trahison.

Dans les faits concrets, les êtres vivent de l'insécurité, de la confusion et se sentent profondément blessés lorsque des faits de la réalité les concernant leur sont cachés. Beaucoup d'êtres doutent de la pertinence de faire connaître certains éléments de réalité sous prétexte que cela est inutile et ne peut qu'inquiéter ou chagriner l'autre. Je les encourage à s'arrêter quelques secondes afin de s'imaginer inverser les rôles. Je leur demande de se mettre à la place de l'autre en tentant d'identifier ce qu'ils désireraient et surtout ce dont ils auraient réellement besoin. Tentez l'expérience. Je vous invite à vous imaginer qu'un être vous dissimule des faits de réalité sous prétexte de vous protéger. Est-ce réellement ce que vous souhaiteriez? La réponse doit être claire et spontanée. Si vous n'exprimez pas le besoin de connaître la vérité, cela suscite un questionnement supplémentaire. Quelles sont les peurs et insécurités qui justifieraient l'acceptation d'une telle falsification de la réalité? Et surtout, quelles en sont les conséquences sur votre contact avec vous-même tant au niveau de la relation à soi qu'à la relation à l'autre?

S'exprimer, ce n'est certes pas être obligé de tout dire. Mais s'ouvrir et s'exprimer, c'est se faire connaître à l'autre. C'est également la seule possibilité de construire notre section du pont qui reliera les rives de chacun, l'autre demeurant responsable de sa propre section. Il s'agit exactement du même principe qu'au niveau personnel, sans pont ou espace relationnel, la communication ne se fait pas. La relation n'étant alors que partiellement accessible, parfois même complètement inexistante, l'amour ne peut pas y circuler. Je suggère donc d'arrêter de vous questionner à savoir si vous aimez telle ou telle personne, interrogez-vous plutôt sur la présence et la qualité de la relation que vous entretenez avec l'autre.

Mais revenons ici et maintenant à la notion d'authenticité. Si certaines de vos pensées ne vous semblent pas faciles à communiquer car vous craignez de blesser l'autre, je vous suggère de vous interroger attentivement. Vos pensées témoignent-elles de la réalité ou

sont-elles colorées par votre jugement? Si votre réponse concerne cette dernière option questionnez-vous à nouveau afin d'identifier ce qui suscite en vous ce jugement. Exprimer un jugement, ce n'est pas se faire connaître; ce n'est que perpétuer toujours et encore la fermeture. Dans le cas où vos pensées s'accordent plutôt à la réalité en ce sens, qu'elles parlent soit de votre réalité intérieure ou d'une réalité extérieure, alors c'est différent. Si vous éprouvez de la difficulté à exprimer une opinion personnelle par exemple, il s'agit probablement de votre peur de vous ouvrir, de déranger ou de déplaire. Si vous n'osez pas nommer un fait de réalité véridique vous avez fort probablement peur de déranger l'autre en éveillant en lui un malaise ou un mal-être quelconque. Finalement, peu importe la situation, c'est très souvent la peur qui influence l'être à opter pour un arrangement de la réalité ou carrément un mensonge.

## **Vérité et mensonge**

Il n'y a pas de pieux mensonges, il y a la vérité ou le mensonge. Et je ne vous dirai certainement pas que la vérité est bonne et que le mensonge est mal. Non, j'affirme simplement que le mensonge est faux et qu'il génère et entretient la fermeture. La vérité demeure essentiellement un choix d'ouverture qui favorise l'ouverture à son tour. Toute vérité n'est pas bonne à dire, beaucoup d'êtres le croient mais c'est une erreur. Tout se dit mais il y a une façon de le dire évidemment, dans l'ouverture et le respect. Lorsque quelqu'un vous pose une question dont la réponse éveille en vous une peur de déplaire, abstenez vous de répondre si vous ne vous sentez pas en mesure d'être authentique. Cela vaudra mieux, tant pour vous que pour l'autre. Le mensonge crée une dichotomie en soi et une dysharmonie qui persistent bien au-delà du moment où le mensonge est commis. Cette dysharmonie s'installe en vous et ce, tant dans votre espace corporel que dans votre espace relationnel. Le corps ne ment jamais. Votre être profond demeure conscient du manque d'authenticité. Il souffre du malaise intérieur qui subsiste en vous tout comme votre corps subit les tensions créées par les mécanismes de défense contribuant au maintien du mensonge.

Dans leur discours verbal, tous les êtres affirment vouloir établir une relation vraie avec les êtres qui évoluent dans leur existence. Dans leurs faits et gestes, la tendance à ne pas être tout à fait vrais, perdure pourtant, histoire de ne pas perdre cette relation vraie. L'incohérence est toujours au rendez-vous lorsqu'il est question de fermeture et d'arrangements qui ne sont en réalité que des mensonges embellis n'est-ce pas? Observez-vous. Si vous êtes vraiment attentifs à votre espace intérieur, vous percevrez rapidement le malaise qui s'installe en vous lors de l'utilisation du mensonge. Si vous y êtes à l'aise, alors vous devriez vous inquiéter car vous ne vous traitez pas différemment des autres. Ce qui signifie que vous pouvez facilement vous mentir en ce qui concerne vos réalités personnelles. Le malaise ressenti lors du mensonge demeure le seul aspect sain de l'histoire. Si vous tolérez difficilement le fait de mentir, réjouissez-vous car cela indique votre conscience et votre présence vous permettent de développer une intégrité personnelle. Par contre, si vous détestez et réagissez fortement lorsque quelqu'un ment, ou pire vous ment, interrogez-vous sérieusement car cette hypersensibilité au mensonge parle d'expériences personnelles connues et très intimes. Il est probable que vous ayez tendance à vous mentir au point de vous éloigner de certaines vérités

personnelles importantes et significatives de votre existence humaine. Si tel est le cas, la conscientisation de cette hypersensibilité au mensonge éveillera fort probablement la mémoire d'expériences passées douloureuses. Un être n'apprend pas à mentir et encore moins à se mentir spontanément et sans raison précise et troublante. Il existe plusieurs histoires anecdotiques ou carrément dramatiques sous-jacentes à cette tendance à l'arrangement plus ou moins subtil de la réalité, le mensonge.

Le mensonge n'est ni bien ni mal. Lorsqu'un être demeure ouvert et authentique, il perçoit et reçoit le mensonge de l'autre non pas nécessairement comme une haute trahison mais comme une fermeture qui l'informe de l'état réel de leur relation. L'accueil chaleureux et le respect favorisent grandement l'authenticité essentielle au développement d'une relation saine. Il est donc important de demeurer attentif afin d'identifier les peurs et les malaises susceptibles de freiner notre ouverture envers l'autre. Se faire connaître consiste alors à exprimer ce vécu à l'autre ce qui contribue, dans la majorité des cas, à dédramatiser la situation. Si vous ressentez un malaise ou que vous craignez la réaction de l'autre, dites-le simplement : « j'ai quelque chose à te dire mais j'ai peur de te déranger, de te peiner ou de t'offenser. Un espace relationnel sain devrait permettre le partage de toutes nos expériences personnelles y compris nos réflexions, nos émotions, nos sentiments, nos sensations, etc. Cela implique évidemment que l'être qui reçoit un partage ou simplement un commentaire a tout à fait le droit d'être dérangé. Il a par contre la responsabilité d'exprimer son dérangement de façon saine. Si au contraire, l'autre réagit fortement ou désagréablement, alors interrogez-vous sur le style de relation que vous maintenez avec cet être. Et souvenez-vous qu'il n'y a pas de relations vraies sans ouverture. Si vous vivez des expériences relationnelles difficiles qui signalent un manque ou l'absence d'attitudes authentiques et respectueuses de part et d'autre, arrêtez-vous quelques secondes. Offrez-vous cette chance inestimable de vous ouvrir à votre réalité, à votre ressenti et d'accueillir votre vérité intime et personnelle. Vous n'avez rien à perdre lorsque vous renoncez à subir des situations insatisfaisantes dans laquelle vous vous perdez vous-même. Vous avez, en fait, tout à gagner... Peu importe les détours empruntés, l'ouverture éclaire toujours le chemin du retour vers soi.

## **Le mouvement de l'expression**

Je le répète, tout se dit. Tout se dit de façon authentique et respectueuse mais un point majeur reste à éclaircir, il s'agit de l'intention à la source de l'expression. Nous sommes des êtres relationnels et nous avons des besoins. Nous avons besoin d'être en relation et c'est en se faisant connaître que nous nous ouvrons à soi et aux autres. Se faire connaître représente la seule voie permettant la satisfaction de nos besoins véritables. L'état de besoin stimule un mouvement chez l'être qui communique alors ce besoin à l'univers extérieur. L'intention première consiste à rétablir un état de calme et d'harmonie. L'être agit en fonction de ses besoins et vit de l'interaction entre son monde intérieur et l'univers extérieur. Le mouvement de l'expression doit donc découler du besoin de se faire connaître et non d'un désir illusoire ou d'une attente irréaliste.

Lorsque je ressens le besoin d'exprimer une émotion, j'écoute attentivement cette dernière et laisse mon mouvement intérieur me guider dans l'ouverture. Si ce mouvement éveille une peur en moi, je l'accueille simplement avec bienveillance et

compassion en demeurant consciente des enjeux réels de la situation. Je me fais d'abord connaître à moi-même, puis à l'autre. Je vis la relation et j'exprime mon Je Suis; ce mouvement devient alors une manifestation fondamentalement authentique de ma liberté intérieure. J'exprime ce que je ressens parce que c'est présent en moi, tout simplement. Les droits de ressentir et d'être profondément touché par son être véritable nous guident assurément vers une communication authentique. Bien que le processus nous reconnecte avec des émotions ou des sensations troublantes il n'en demeure pas moins générateur d'une libération favorisant le retour à un état de calme intérieur.

Dans l'exploration des pièges relationnels nous découvrons l'existence de nombreuses autres sources aux mouvements qui se veulent expressifs alors qu'ils sont davantage réactifs. Les désirs, les attentes irréalistes, les fausses croyances et quelques fois les règlements de compte constituent autant de motivations malsaines à la base des tentatives d'expressions infructueuses. Les êtres agissent ou réagissent souvent inconsciemment sous l'emprise de peurs ou d'émotions refoulées. Une conscientisation de ces pièges relationnels s'impose car ils génèrent une grande panoplie de difficultés personnelles et relationnelles.

### **Les réactions réactives**

Une multitude de réactions contribuent à créer et à maintenir des états de fermeture chez les uns et les autres. Les phénomènes de non-dit persistent et sont issus de différentes sources. La non-expression se traduit simplement par le fait de taire des éléments importants de la réalité intérieure ou extérieure; se taire pour plaire ou par peur de déplaire, se taire pour protéger l'autre, se taire pour éviter le dérangement, se taire en guise de protestation communément appelée la bouderie, etc. Peu importe l'intention ou la raison qui amène l'être à ne pas s'exprimer avec authenticité, cette attitude crée un isolement et augmente le niveau de frustration intérieure et le sentiment de solitude. La fermeture garantit la fermeture. Sans oublier le fait que ce n'est pas en la cachant ou en la niant qu'il est possible de modifier la réalité. Cela devient même impossible car comment est-il de modifier quelque chose dont l'existence même est niée? L'incohérence guette alors.

Le fait de taire une réalité ou de se taire ne protège personne de la souffrance. Bien au contraire, cela équivaut en fait à priver l'autre d'informations ou d'éléments pertinents à sa propre reconnexion avec sa réalité et ses vérités personnelles. Protéger l'autre en rendant inaccessibles certains aspects de la réalité, c'est carrément lui manquer de respect. C'est présumer de sa difficulté ou même de son incapacité à être en relation authentique avec son propre univers intérieur et extérieur. Cela traduit également un profond manque de confiance envers l'autre. Derrière cette volonté de protéger l'autre, se cache en réalité la peur du dérangement. Tenter d'éviter le dérangement dans une relation, c'est tenter d'éviter la relation elle-même. Sans dérangement, il n'y a pas de relation. Les stratégies de contrôle découlent de la peur de perdre une relation qui n'en est plus une vraie; voilà l'incohérence. L'arrangement ou le contrôle des informations jugées trop dérangeantes, troublantes ou négatives ne provient nullement de l'amour mais bien de la peur de l'engagement, qui dissimule une peur profonde et viscérale de l'abandon.



Une autre attitude malsaine fréquemment rencontrée, consiste à présenter des opinions ou perceptions personnelles comme étant des faits de la réalité ou des vérités universelles alors qu'elles ne traduisent qu'une interprétation de perceptions ou de fausses croyances adoptées par l'être. Exprimer ses propres jugements, ce n'est pas se faire connaître; c'est réagir en tentant de contrôler. Je n'identifie certainement pas ce phénomène comme étant une forme d'expression. Il s'agit plutôt de la simple traduction d'un discours mental issu de jugements encourageant l'autre à s'éloigner de la réalité. Cette façon d'imposer son interprétation de la réalité cache une tentative de rallier l'autre à sa propre vision de l'univers déformé ou transformé au gré de ses désirs ou de ses peurs personnelles. Cette attitude traduit une fermeture d'esprit aussi imposante que la peur de perdre ses illusions et de s'ouvrir à de nouveaux horizons.

La plupart des pièges biaisant l'expression de soi découlent en fait d'un manque de contact avec soi. L'être ne transmet pas les bonnes informations, les bonnes émotions par exemple, par manque de connaissance de soi. Lorsqu'il ressent une émotion désagréable, il ne s'accorde pas quelques secondes afin de visiter son espace intérieur. Cette visite lui permettrait d'identifier correctement, c'est-à-dire de façon juste quelle est l'émotion réelle qui se manifeste à ce moment. Il réagit en vociférant sa rage alors qu'il est déçu et triste ou encore il pleure et attend consolation alors qu'il n'a besoin que d'exprimer sa peur et ses nombreuses insécurités. Dans plusieurs cas, l'être est conscient de ce qui l'habite réellement mais il retient ces informations par crainte qu'elles ne soient utilisées contre lui. Par peur de se faire avoir, il choisit des stratégies qui ne réussissent qu'à alimenter la peur, la méfiance et la fermeture. Plus il réussit et plus la relation est vouée à l'échec. Il finit par se faire avoir par sa propre volonté de contrôler car il trahit son être véritable en lui offrant ce dont il n'a guère besoin. Cette attitude diminue la possibilité d'accéder à la satisfaction de ses besoins réels. Pour éviter les dérangements ou les complications, il déclare la guerre à toutes les manifestations de sa vulnérabilité. Il refuse par conséquent de ressentir puis de communiquer à l'autre son intérêt réel, ses peurs et les émotions susceptibles de révéler la présence en lui de vieilles blessures réactivées par la situation actuelle. Pour avoir la paix, il renonce à son droit d'être en paix avec lui-même. Il ne réalise pas qu'en désirant tant cette paix, il tente de l'acheter et entre à ce moment en lutte contre lui-même. Plus la peur de déranger, d'être dérangé et de souffrir est grande, plus il vénère ce désir de paix. Pour la paix, l'être va jusqu'à se faire violence. Ai-je besoin de démontrer davantage l'incohérence flagrante de cette attitude destructrice? De plus, en se privant ainsi d'un mieux-être dans le seul but de plaire aux autres, il nourrit un ressentiment intérieur. Cet état de frustration et de fermeture, loin de favoriser l'expression de soi, augmente considérablement le risque de réactions vives et démesurées. Lors d'une déception par exemple, l'être ne se fait pas connaître de façon respectueuse; elle se referme, boude ou pire elle explose et accuse l'autre d'être responsable de son vécu affectif. Un vécu affectif qui est en fait grandement intensifié par des sentiments liés à des expériences passées, l'autre n'étant aucunement responsable de cette réalité.

### **La communication : une rencontre avec l'âme**

L'expression de soi dans la communication à l'autre est issue d'un mouvement lié à de véritables besoins et constitue en fait un partage de notre vécu psychique, affectif, corporel et énergétique. Se faire connaître à l'autre consiste à témoigner de notre Je Suis tel qu'il se manifeste dans l'expérience humaine. Ce partage, lorsqu'il est accueilli par

l'autre, donne lieu à ce que j'appelle la rencontre. Une telle rencontre, d'âme à âme, représente un espace privilégié susceptible d'intensifier la connexion de chacun à son être véritable. Cette rencontre, cette ouverture dans un espace relationnel sain permet un échange nourrissant qui à son tour favorise la satisfaction des besoins personnels de chacun. Cette satisfaction saine entraîne le retour à un état d'équilibre, de paix et d'harmonie et intensifie la circulation des vibrations de plaisir, d'amour et de joie. L'expérience du ressenti de ces vibrations stimule l'être à poursuivre et à approfondir sa relation avec soi et avec l'autre.

Nous nous retrouvons bien loin des cercles vicieux engendrés par les multiples pièges relationnels. Le mouvement de cette dynamique me fait plutôt penser à une spirale partant de la personne s'agrandissant au rythme de ses ouvertures qui lui permettent d'élargir, d'approfondir et d'intensifier sa relation avec son univers intérieur et extérieur. Quitter un cercle vicieux pour visiter un cercle beaucoup plus lumineux, cela vaut encore une fois largement toute la peine retenue en nous depuis si longtemps. Visiter notre univers intérieur en explorant différents modes d'expression et de communication nous propulse vers de nouveaux horizons. Nous y découvrons que l'ouverture éclaire le fait que nous sommes tous reliés d'une manière ou d'une autre dans l'expérience humaine. Nous pouvons accéder tous et chacun à nos pouvoirs réels de création et de co-création de notre univers. Ensemble, ouverts et unis, nous pouvons créer de nouvelles perspectives plus lumineuses voire éclairantes menant à une évolution humaine véritable.

## Chapitre 6

### Qu'advient-il de l'ego?

J'observe fréquemment des individus qui tentent de correspondre à des normes troublantes de performance et de réussite sociale. L'être pris dans cette dynamique déploie beaucoup d'efforts dans le but de paraître, de faire et évidemment d'avoir, de posséder toujours plus de matière et plus de pouvoir sur la matière. Ce périple terrestre découle de la fermeture à plusieurs aspects de la réalité intérieure, l'être se retrouve parfois complètement coupé de son monde intérieur et particulièrement de ses sensations. Il nourrit l'inconscience et exprime une méfiance envers les aspects moins tangibles de la réalité intérieure et extérieure. Il va même jusqu'à refuser catégoriquement toute ouverture de conscience susceptible de jeter un peu de lumière sur le fait qu'il est lui-même source de sa propre lumière éclairant et guidant ses pas dans son expérience humaine.

Dans une dynamique toute autre, il y a l'être qui, en quête de sens à la vie ou simplement en éveil, explore l'univers spirituel. Il cherche à comprendre, à savoir ou à renouer contact avec quelques vérités universelles. Il a souvent tendance à interpréter le discours spirituel en fonction de ce qu'il désire. Il se sent quelque peu désorienté, démuni ou franchement impuissant au moment du retour sur Terre. L'application des lois universelles ne peut se faire dans la perspective de se soustraire au ressenti de l'expérience humaine. De plus en caressant le désir de vivre l'illumination, il se détourne également de sa propre lumière.

Entre ces deux dynamiques personnelles en apparence opposées se situent plusieurs autres qui présentent autant de variations sur un même thème : encore et toujours la fermeture. Cette fermeture affecte grandement le développement sain tout comme le fonctionnement adéquat d'une partie importante de l'être communément appelé le Moi ou l'ego. Je me permets d'affirmer que l'ego n'a pas la vie facile de nos jours car il subit de nombreuses attitudes d'idéalisation d'une part et de jugement presque de mépris d'autre part. Les normes élevées et irréalistes de performance impliquent nécessairement une sur utilisation de l'ego qui doit alors tenter de contrôler l'incontrôlable. En essayant en vain de remplir ce mandat, il provoque, par certaines de ses actions, de profonds déséquilibres chez l'être qui souffre de plus en plus. L'ego vit cette souffrance et développe un sentiment d'échec personnel et de culpabilité. L'individu qui n'arrive pas à saisir ses pièges relationnels ressent tôt ou tard une colère qu'il dirige soit vers lui-même ou vers son environnement extérieur. Il cherche les causes de ses malheurs souvent en tentant d'identifier le ou les coupables, qu'il s'agisse de faits ou d'individus. Plus un être cherche à comprendre et plus il s'éloigne de sa vérité personnelle. Il s'expose de plus à ressentir un profond sentiment de solitude et de non sens à sa vie.

Plusieurs êtres viennent vers moi en exprimant ces sentiments troublants. De plus en plus d'êtres à l'heure actuelle vivent de grandes remises en question. Je remarque à quel point l'être humain, qu'il réussisse ou non à fonctionner dans une société comme la nôtre, se sent affreusement seul, impuissant et complètement perdu. Plus un être adhère aux principes de performance et de réussite sociale et plus il risque de souffrir. Il souffre de l'incohérence, de la confusion et particulièrement du vide généré par un mode de vie

basé sur la négation de la nature véritable de l'être humain ainsi que de ses besoins réels. L'être est mené par un ego contaminé par le désir de réussir coûte que coûte. Plus il croit pouvoir y arriver et plus il a l'impression de tomber de haut lorsque son vide intérieur le rappelle à lui. En fait il ne tombe que de sa tour de contrôle. Il quitte l'espace mental, il quitte sa tête mais comme il a oublié jusqu'à l'existence même de ses pieds, ce n'est pas en lui dans son corps et dans sa réalité personnelle qu'il atterrit, mais bien plus souvent dans mon bureau. Complètement perdu et apeuré il me demande de lui fournir une carte lui indiquant clairement où sa vie le mènera. Il veut surtout savoir où il doit aller pour ne plus vivre de dérangements humains si désagréables et souffrants. Il insiste pour savoir et trouver son chemin mais paradoxalement, il évite et ne semble pas très intéressé à s'arrêter afin d'identifier où il est présentement. Comment voulez-vous ou du moins comment pouvez-vous vous rendre à destination sans au préalable connaître votre point de départ? Et d'ailleurs, êtes vous si pressés d'arriver à votre destination ultime? Tant d'êtres semblent tout faire pour oublier justement le caractère temporaire de la vie. Lorsque l'être demeure conscient de l'éventualité de sa propre mort, il saisit davantage l'importance de vivre chaque seconde de son existence. En ce qui concerne l'existence humaine, la destination ne serait-elle pas justement le chemin lui-même?

L'incohérence se manifeste de façon remarquable dans la recherche d'une guérison qui se traduit plus souvent qu'autrement par une recherche de solutions miracles, instantanées ou même définitives, bonheur garanti ou argent remis! Cette erreur d'interprétation de ce qu'est le bonheur découle de l'ego déformé et épuisé de lutter contre lui-même. Lorsqu'il se rend à l'évidence, sa déception se transforme plus ou moins rapidement en une sensation de soulagement. L'être saisit alors que lorsqu'il souffre de réactions diverses et pénibles, il n'en demeure pas moins que ces dernières découlent d'attentes et de demandes surhumaines. La souffrance s'avère être une réponse humaine en réaction à une ou des situations inhumaines.

### **Qu'est-ce que l'ego?**

Il me semble important et même essentiel de définir brièvement et simplement ce qu'est le moi, l'ego afin de distinguer sa nature et son rôle véritable. Il est d'ailleurs fréquemment victime de jugements sévères. Le moi représente la partie de l'être humain responsable de notre contact et de notre adaptation à la réalité. Il permet la liaison entre nos dimensions psychiques, affectives, corporelles et énergétiques. Il supervise étroitement la construction des divers ponts ou espaces relationnels nécessaires à la connaissance de soi, à l'expression et à la communication de soi en lien avec l'univers intérieur et extérieur de l'individu. Tel un chargé de projet, il engage différents intervenants afin de veiller à la compétence de chaque travailleur, au choix des bons matériaux, au bon déroulement des opérations et au respect des normes de sécurité. Lorsque l'ego est au service de l'être, il demeure une ressource essentielle à notre bon fonctionnement dans la création d'un espace sain et harmonieux. Cet espace n'est certes pas exempt de dérangement mais il est si bien aménagé que ses nombreuses connexions intérieures manifestent une ouverture constante à soi. Dès qu'un dérangement apparaît l'ego enclenche un processus respectueux de l'être qui rétablira l'harmonie intérieure.

### **Le piège égotique**

On me questionne régulièrement sur les raisons de la présence de tant de souffrance chez l'être humain. Les blessures de l'enfance sont très souvent pointées du doigt. Sans nier l'importance de ces événements et leur impact réel, il est primordial de saisir que ce qui subsiste toujours n'est qu'une fermeture très présente et actuelle chez l'être. Je précise de plus que l'être humain possède un pouvoir de guérison extraordinaire, alors comment se fait-il qu'il y ait tant de souffrance liée à des blessures non résolues? Et bien simplement parce que la fermeture bloque ce processus d'auto-guérison qui attend alors une ouverture afin de se déployer. La souffrance n'est pas indispensable même lors de situations dramatiques. La manifestation et l'expression des émotions éveillées par une blessure quant à elles sont indispensables et essentielles au processus de guérison. Essentielles car les émotions nous renseignent sur les besoins réels de l'être en fonction de la réalité intérieure et extérieure. C'est l'intervention saine de l'ego qui permet l'identification des divers aspects de la réalité d'une situation quelconque. L'ego permet l'analyse et la compréhension de la source d'un malaise, des besoins inassouvis et des enjeux réels de la dynamique relationnelle. Il nous permet également d'identifier les diverses possibilités d'ouverture dans la réalité extérieure. Il peut alors nous proposer des moyens simples, concrets et efficaces afin de rétablir l'équilibre et l'harmonie.

Si au cours de son évolution l'être n'a pu développer un lien juste, une relation saine avec son ego, ce dernier se retrouve déformé et dévié de sa route. Il s'identifie parfois complètement à son ego qui devient alors cette portion du moi qui prend des proportions démesurées. En réaction à des situations inhumaines, l'ego se sépare de la conscience plus vaste de l'être, s'associe au mental inférieur, se gonfle et envahit l'espace psychique et affectif en bloquant les ponts reliant les différentes dimensions humaines. C'est bien parce qu'il ne se sent pas important et qu'il vit un sentiment d'infériorité qu'il tente de devenir fort et tout-puissant. Il veut prouver sa supériorité afin de croire qu'il ne souffre pas et qu'il ne souffrira plus jamais. La situation est dramatique car en se fermant ainsi, il se prive de ses droits humains et de ses pouvoirs réels d'expression, de communication, de création et de guérison. Il perpétue le manque en lui et entrave sérieusement son évolution en maintenant un niveau permanent d'immaturité affective.

L'ego se croit fort et rusé mais il nourrit l'inconscience, la fermeture et la méfiance qui existent en lui et qui finissent par l'endormir avec des promesses illusoires de réussite et de bonheur. Il s'endort en plein milieu de la représentation de sa vie puis, il rêve. Il rêve, multiplie ses désirs et achète le modèle proposé par l'extérieur rassuré et assuré d'avoir en main un concept prometteur en autant qu'il investisse dans le paraître, le faire et l'avoir. Il idéalise le contrôle considéré comme étant le moyen ultime d'arriver à ses fins et de rentrer dans son argent. Il adopte des attitudes mensongères qui multiplient les attaches à ses nombreuses insécurités. Il croit se libérer alors qu'il s'attache et s'enchaîne à ses insatisfactions et ses malheurs. Pour compenser ses manques il se perd en visitant différentes formes de consommation. Il ne réalise pas ou n'assume guère le fait que c'est sa joie d'être qui se consume lorsqu'il consomme à outrance. Il en oublie même le fait qu'il joue un rôle; la pièce de théâtre se transforme bien rapidement en une triste mascarade.

Les difficultés personnelles et relationnelles, les nombreux problèmes de consommation, les sentiments de frustration, de solitude et de manque de sens à la vie sans oublier la prolifération de multiples maladies ne sont que les témoins d'une telle mascarade. Lorsqu'un être demeure prisonnier d'un tel ego, ses diverses tentatives

d'adaptation n'expriment que ses désirs et particulièrement sa volonté de bien faire. Il veut bien faire le bien car il craint le mal et ses souffrances. Il cherche à correspondre aux critères de prospérité mais surtout à atteindre le bonheur promis tant idéalisé. Cet état est souvent défini comme garantissant l'absence de malheur. En raison de cette association de l'ego et du mental, l'être se décrit comme étant rationnel, réaliste et adapté alors qu'il adopte des attitudes et des comportements liées à l'analyse et l'interprétation des faits de réalité biaisées par ses désirs et ses insécurités. Sa vision diffère parfois grandement de la réalité.

Sa vision diffère de la réalité car l'être se laisse guider par ses désirs sans réaliser qu'il se place continuellement en situation d'attente dans laquelle la possibilité de satisfaire ses besoins réels est complètement suspendue. Et l'attente est si souffrante qu'il doit tout faire pour ne pas ressentir toutes les frustrations et déceptions conséquentes à cet état d'attente fort insatisfaisant. Le moment présent devient difficile à vivre car les sensations de manque et de vide se manifestent de plus en plus régulièrement et s'intensifient progressivement. Afin de contrer ce ressenti intolérable, l'être se projette alors dans l'avenir garant selon lui, d'un mieux-être. Il sera plus heureux lorsqu'il aura rencontré l'âme sœur, lorsqu'il possèdera tel ou tel bien de consommation, lorsqu'il obtiendra sa sécurité d'emploi, etc. Et quel bonheur il vivra lorsqu'il sera enfin à la retraite. Que de beaux projets pour le futur mais il s'avère essentiel de ne jamais perdre de vue que l'avenir n'est et ne sera jamais autre chose qu'une simple projection de nos besoins et désirs actuels. Il devient d'autant plus important d'identifier ce qui nous habite réellement dans le présent et de créer un espace favorisant la satisfaction de nos besoins véritables. La notion de temps n'est certainement pas une raison valable pour reporter notre bien-être à un moment ultérieur. Je ne cesse d'ailleurs de répéter à tout être d'apprendre à penser en terme d'espace plutôt que de temps. Il suffit de quelques secondes pour changer le cours de sa vie. Il suffit de quelques secondes pour visiter son espace intérieur et d'accueillir ce qui y vibre. Vous pouvez dès maintenant vous offrir ces quelques secondes afin de retrouver le chemin du retour vers soi, du retour au bien-être et à l'harmonie.

L'être prisonnier de son ego éprouve beaucoup de difficulté à s'arrêter ne serait-ce que quelques secondes. Le moment présent propose justement une occasion où il est toujours possible de visiter l'espace intérieur. Mais l'ego craint le contact avec son être véritable, il se sent vulnérable et particulièrement menacé par le ressenti de ses besoins réels. Ces contacts livrent des informations importantes qui ébranlent nécessairement sa vision déformée et illusoire de la réalité. L'être doit alors réaliser qu'il vit en fait à l'ombre de lui-même. Il craint la lumière car son éblouissement est dérangeant et risque surtout de contrecarrer ses plans de bonheur et ses projets de retraite.

### **L'immatunité affective**

L'être aux prises avec un ego qui se croit tout-puissant démontre des attitudes et comportements témoignant d'une grande immatunité affective. Les phénomènes liés à l'immatunité affective sont si répandus qu'ils s'intègrent dans divers modes de fonctionnement couramment utilisés par la majorité des gens. J'aborde ici les phénomènes les plus fréquemment rencontrés et travaillés en psychothérapie mais je les observe partout ailleurs également. En fait, peu de gens échappent à ces pièges personnels et relationnels. Tous possèdent comme dénominateurs communs la

fermeture et le désir de contrôle. Je le répète une fois de plus, le contrôle demeure illusoire, il ne change rien dans la réalité et ses seules véritables créations impliquent la prolifération de fermetures additionnelles de plus en plus souffrantes. La fermeture garantit la fermeture. Cette loi se manifeste concrètement dans les phénomènes suivants; l'utilisation du scénario, le désir de plaire ainsi que les phénomènes de comparaison et de compétition.

Lorsque ces thèmes sont travaillés en psychothérapie et que le caractère immature de ces attitudes est identifié, l'être vit différentes réactions selon sa dynamique personnelle. Il refuse parfois cette réalité en me disant que tout le monde agit de la sorte et qu'il est impensable de s'ouvrir davantage dans un contexte où tous les autres sont eux-mêmes fermés et immatures. Impensable peut-être, mais seulement pour un mental convaincu de la menace de l'ouverture et bien décidé à ne plus jamais se faire avoir, se tromper ou être trompé. Cette attitude de fermeture demeure paradoxale car par peur d'être et de se sentir trahi, l'être choisit bien souvent de trahir son corps et son être véritable. Dès que l'être s'accorde quelques secondes non plus pour penser mais plutôt pour percevoir et ressentir ce qui l'habite réellement, il reconnaît graduellement sa responsabilité et réalise son niveau d'immaturité. Programmé à se juger sévèrement, il ressent une certaine gêne, des peurs, de la culpabilité voire de la honte d'agir et de réagir de façon immature.

L'accueil et la compassion favorisent une compréhension juste de la situation. Ce n'est jamais par plaisir que de telles attitudes se produisent et se reproduisent. Ni par plaisir, ni par méchanceté et je le précise régulièrement, cela ne concerne nullement l'intelligence de l'individu. Beaucoup de personnes s'accusent de n'avoir pas compris assez rapidement la situation, beaucoup s'en veulent d'éprouver tant de difficultés à modifier leurs attitudes, d'autres se jugent lents dans l'intégration de leurs prises de conscience et de leur compréhension. L'ouverture à soi nécessite l'exploration de phénomènes qui ne sont pas régis par le mental logique et rationnel mais qui comporte plutôt sa propre logique. L'exploration de ces phénomènes en grande partie affectifs et énergétiques nécessite la création d'un espace où l'être vivra l'expérience de l'accueil en démontrant de la patience, de la tolérance et de la bienveillance envers lui-même. Ce sont ses propres ouvertures qui lui permettront de ressentir enfin les premières émanations d'amour véritable, ce qui l'aidera à se regarder, à se connaître et à se reconnaître dans le respect et l'authenticité. Il redécouvrira l'importance de se faire connaître à soi et aux autres.

### **L'utilisation du scénario**

La rencontre psychothérapeutique est un processus dans lequel une partie importante de l'espace est consacrée à l'écoute et l'accueil de l'être accompagné et encouragé à se faire connaître. Lorsqu'un être tente de partager son vécu, il le fait abondamment en me racontant certaines expériences de vie. C'est au cours de cette étape que j'observe à quel point le discours mental diffère du langage corporel. Cette dysharmonie m'indique que les faits de réalité qui me sont rapportés ont pratiquement toujours subis quelques transformations plus ou moins subtiles consécutives à de multiples interventions de l'ego basées sur de trop nombreuses interprétations. Les différents aspects de la réalité concernent le monde intérieur, les émotions, les sensations, les pensées ou l'environnement extérieur, les attitudes parentales, les

comportements des pairs, les événements de la vie quotidienne ou encore les drames, accidents et pertes majeures. Ce sont tous des aspects qui peuvent être graduellement ou instantanément modifiés par diverses interventions du mental. Ces interventions affectent particulièrement la mémoire et le souvenir de certains aspects d'événements ou de situations significatives.

Il est donc fréquent qu'un être qui consulte afin de se libérer de ses peurs de ne pas être à la hauteur, du jugement et du rejet, affirme avoir vécu une enfance très heureuse. Inconscient de l'impact de certaines blessures et des fermetures inscrites en lui, il se sent maintenant coupable de ce qu'il juge être des incapacités ou échecs relationnels. Pour apprendre à être en relation saine, il doit s'ouvrir à ses réalités intérieures afin de créer des ponts ou espaces relationnels adéquats lui permettant de communiquer avec les autres. L'être doit essentiellement saisir le côté illusoire du contrôle qui propose tant de versions mensongères de la réalité. Certains êtres affirment même n'avoir ressenti aucun manque parce qu'ils savent que leurs parents les aimaient et qu'ils ont tout fait jusqu'à se sacrifier pour leurs enfants. Une telle compréhension, qui n'est d'ailleurs pas accessible à la conscience d'un enfant de deux ou de trois ans par exemple, ne demeure qu'une rationalisation. Cette intervention mentale ne modifie en rien le ressenti intérieur de l'être. Les parents commettent certaines erreurs et transmettent à leur enfant un savoir-faire limitant leur savoir-être en relation. Une compréhension strictement rationnelle ne diminue pas les sensations de manque, de peine et de colère, pas plus qu'elle ne fait disparaître de profonds sentiments d'injustice et d'impuissance. La rationalisation n'a pour objectif que de faire taire les mouvements affectifs liés à des malaises humains. Ce mécanisme de défense omniprésent chez plusieurs êtres produit à lui seul une quantité effarante de mensonges.

Il s'agit rarement de mensonges conscients mais l'ignorance et l'inconscience ou la non reconnaissance des faits réels jouent un rôle majeur dans le maintien de dynamiques relationnelles malsaines, insatisfaisantes et souffrantes. L'élaboration du scénario consiste à se créer et à raconter une histoire concernant des faits de la réalité passée ou anticipée en ajoutant principalement une interprétation des intentions et des sentiments des autres. Ce sont rarement les faits concrets résumant l'historique réel d'une situation, qui sont rapportés lors du récit d'un événement quelconque. Lorsqu'un être me rapporte le discours d'un autre être par exemple, je vérifie toujours s'il s'agit des paroles réelles qui furent prononcées et la plupart du temps la réponse ressemble à « pas tout à fait mais je sais que c'est ce que voulais dire l'autre ». Pour moi, c'est assez révélateur de cette tendance à prêter des intentions à l'autre en se basant sur ses propres réactions personnelles. La réflexion qui s'ensuit traduit alors davantage les craintes et les jugements de celui qui élabore le scénario. J'encourage vivement l'abandon d'une telle attitude car elle ne favorise nullement l'ouverture tout en perturbant le contact avec la réalité. Lorsqu'une inquiétude ou incertitude apparaît dans un échange relationnel, il s'agit simplement de l'exprimer et de vérifier l'intention de l'autre, cette clarification des faits ou des intentions de l'autre évite le gaspillage de temps et d'énergie mis au service des fabulations de l'ego. Une telle propension à l'imaginaire peut être canalisée de façon beaucoup plus créative n'est-ce pas!

## **Le désir de plaire et ses acolytes**



Le désir de plaire crée des ravages au sein de la personnalité humaine. Il est issu du manque de relation avec soi et du manque de contact d'amour de soi qui en découle. L'éloignement de soi engendre une lutte considérable contre les besoins réels, ce qui empêche leur pleine et entière satisfaction. L'intensité de la souffrance est directement proportionnelle à l'intensité de la lutte. Et c'est dans l'espoir de « s'en sortir » que l'être troque les mouvements naturels issus de son monde intérieur pour des attitudes et comportements qui n'ont d'autre objectif que de correspondre aux critères jugés importants par des structures extérieures telles que la famille ou les différentes institutions scolaires, sociales, religieuse ou politiques. L'être se nie et se renie afin de plaire en souhaitant secrètement ou très consciemment être enfin reconnu par l'environnement extérieur. Il croit sincèrement qu'une telle reconnaissance lui apportera le bonheur et surtout le sentiment d'être aimable et aimé. Il croit vraiment que seul ce sentiment peut le libérer de la souffrance engendrée par son propre refus d'être en relation vraie avec lui. Il n'est pas conscient à ce moment qu'il se refuse lui-même cet amour. Le désir de plaire constitue par conséquent une forme de contrôle d'où rejailit toute l'incohérence d'un ego déformé mis au service du paraître, du faire et de l'avoir. Ses acolytes comme la séduction, la peur de déplaire et de ne pas être à la hauteur et les phénomènes de comparaison et de compétition œuvrent étroitement ensemble en éloignant l'être de son essence véritable. Un bon nombre de ces phénomènes sont utilisés par plusieurs et ce, quotidiennement dans leur vie amoureuse, familiale, professionnelle et sociale.

La séduction est présente au sein de plusieurs attitudes et comportements; l'être tente de susciter chez l'autre le désir de rapprochement relationnel qu'il soit de nature affective, intellectuelle ou sexuelle. L'être peut aller jusqu'à se modeler à ce qu'il croit être les attentes de l'autre, n'osant pas exprimer ses opinions, émotions ou sensations réelles. Il tente de se changer pour plaire, ce qui affecte considérablement sa relation avec lui-même. Pendant qu'il tente de plaire par divers moyens, il n'exprime certainement pas qui il est ni ce qu'il vit intérieurement. Il ne se fait pas connaître et s'interdit ainsi l'accès à ce qu'il désire tant, une relation vraie avec l'autre. Les malaises ressentis sont souvent interprétés comme un signe d'échec. Cette évaluation négative de soi alimente le sentiment de ne pas être à la hauteur. L'être cherche des points de repère se comparant à d'autres êtres mais les comparaisons ne s'effectuent qu'à partir d'images qui elles-mêmes demeurent très souvent faussées. La comparaison incite et provoque les phénomènes de compétition si présents dans notre société. La comparaison et la compétition sont anti-relationnelles et anticonstitutionnelles. Nous sommes des êtres relationnels. Nous avons des besoins mais la compétition ne correspond pas à un besoin humain. L'être humain a un grand besoin d'échanges relationnels humains tandis que la concurrence et la compétition entravent la satisfaction de tels besoins. Nous n'avons nullement besoin d'une dynamique nuisant à la création de relations saines. L'ouverture à nos besoins réels et à notre être véritable éclaire les sentiments de peur, de jalousie et d'envie sous-jacents aux phénomènes de comparaison et de compétition. La reconnexion avec soi ouvre la possibilité d'explorer une voie de partage et d'entraide; l'expérience humaine ne peut et ne doit pas être dissociée de l'expérience collective humaine et universelle.

## **L'épanouissement de l'ego**

Comment favoriser l'épanouissement de l'ego? Et oui, j'ose associer ces deux termes car la conscientisation de l'importance de l'ouverture tout comme son exploration et son intégration favorisent un réajustement important au niveau de l'ego. Lorsque l'être identifie ses désirs illusoire et ses multiples fausses croyances, il communique ces informations pertinentes à son ego qui peut dès lors se reconnecter au ressenti des dimensions intérieures. Cette ouverture de conscience provoque des changements majeurs dans l'existence de l'être. L'ego reprend son rôle véritable et améliore grandement la qualité des échanges que l'être entretient avec son univers intérieur et extérieur. L'ego est donc responsable de notre bon contact entre nos vérités personnelles et les réalités extérieures humaines et universelles.

En ces temps incertains, la conscience de l'être humain doit s'approfondir tout en prenant une certaine expansion; l'ouverture crée l'ouverture. Mais l'ouverture peut sembler pénible presque impossible à vivre pour l'être surchargé; l'ego demeure une ressource essentielle et un support l'aidant à s'alléger. Beaucoup d'êtres portent encore des poids inutiles tels de vieux bagages pesants encombrant leur corps et leur espace de vie. J'encourage chacun à déposer leurs bagages et prendre quelques secondes pour changer le cours de sa vie. Quelques secondes suffisent pour ouvrir une valise et découvrir qu'elle ne contient que de vieux vêtements inutiles. Il n'est point nécessaire afin de s'en détacher de prendre chaque morceau, de l'analyser de long en large, de se souvenir de chaque occasion où il fut porté. Il suffit de se demander « en ai-je besoin ? ». Il est fort possible qu'une peur du manque surgisse sous la forme d'une pensée suggérant un faux besoin. Reposez-vous la question « en ai-je réellement besoin ici et maintenant? Accueillez la peur du manque tout en demeurant conscient qu'elle traduit la peur de souffrir à nouveau. Le fait de reconnaître les manques vécus dans le passé intensifie notre présence à la réalité dans le moment présent.

En plus de nous permettre de nous alléger en nous aidant à nous détacher de nos désirs, de nos croyances et de nos illusions, l'ego nous aide à retrouver notre chemin. Il nous rappellera simplement que nous ne sommes jamais réellement perdus. Nous sommes toujours ici et maintenant dans le moment présent. C'est bien le seul espace où il est humainement possible de créer son univers en s'ouvrant à l'univers tout entier.

## Chapitre 7

### Se libérer de la culpabilité, vivre l'expérience de la responsabilité

À l'heure actuelle, le sentiment de culpabilité demeure certainement le vestige le plus apparent de l'influence de la religion judéo-chrétienne. Les notions de bien et de mal inculquées en grande partie par l'Église lors des deux derniers millénaires colorent toujours la pensée actuelle de l'être humain et ce, à un niveau plus ou moins conscient. Ces notions de bien et de mal s'associent à la menace d'une punition conséquente au non respect de plusieurs commandements dictés par une structure extérieure. Les êtres humains ne craignent plus nécessairement les méandres du purgatoire. Leurs angoisses concernent plus spécifiquement l'atteinte de la récompense ultime, c'est-à-dire l'accès au paradis, l'ultime bonheur quoi! Le concept a cependant subi quelques modifications; la notion de paradis n'est plus réservée à l'après-vie mais concerne davantage l'atteinte du bonheur au cours de l'existence humaine. Dans une société comme la nôtre, le concept même du paradis me semble avoir été transposé à différents niveaux de réussite dans les sphères personnelles, interpersonnelles, familiales, professionnelles et sociales.

La quête du bonheur s'effectue entre autres à travers la recherche de relations idéales. Cette recherche incessante provoque également un surinvestissement de concepts prometteurs et idéalisés tels que la possession de richesses matérielles. C'est en raison de cette quête incessante que l'être se fixe des objectifs de performance et de réussite qu'il projette dans l'atteinte d'étapes jugées idéales jusqu'à vivre ultimement cette fameuse retraite dorée. Il rêve au moment parfois si lointain où il pourra enfin s'arrêter pour jouir de la vie alors qu'il ne suffit que de quelques secondes dans sa vie actuelle pour s'ouvrir et vivre pleinement l'expérience humaine.

Lorsque j'observe toutes les concessions et privations qu'un être s'inflige dans l'espoir d'un avenir meilleur, je vois surtout un être suspendre sa vie en espérant, en rêvant la vivre plus tard. Je rencontre fréquemment des êtres qui se sentent davantage responsables de leur réussite professionnelle ou de leur compte en banque que de leur propre existence. C'est particulièrement apparent en ce qui concerne leur équilibre psychique, affectif, physique ou énergétique. Je rencontre de nombreux êtres qui, se laissant guider par leurs insécurités et par leur culpabilité, quittent le seul chemin menant à l'ouverture, celui du retour vers soi. Ils s'éloignent de leurs vérités personnelles en cherchant parfois désespérément à correspondre à des principes, critères ou valeurs qui ne les définissent pas véritablement. Pris dans le cercle vicieux de la culpabilité, ils finissent même par se sentir coupables de ne pas atteindre leurs objectifs. La situation peut s'avérer dramatique lorsqu'ils atteignent une certaine réussite mais qu'ils réalisent avec amertume ou même désespoir qu'ils n'y vivent pas le bonheur idéalisé et anticipé depuis si longtemps.

Il s'avère essentiel de distinguer les notions de culpabilité et de responsabilité. Ces notions demeurent incomprises et mal intégrées dans l'expérience de la vie quotidienne. Qu'elle soit consciente ou non, la culpabilité engendre l'adoption de multiples attitudes et comportements qui entravent la liberté d'être et restreignent l'utilisation des pouvoirs humains d'expression, de communication, de guérison et de création. Pourtant, il ne suffit que de quelques secondes pour quitter l'état de culpabilité et

reprendre la responsabilité de notre existence, de notre vie humaine telle qu'elle se manifeste dans le présent ici et maintenant.

## **La culpabilité**

Les notions de bien et de mal associées au concept de punition/récompense engendrent chez l'être humain une propension à ressentir de la culpabilité. Cette tendance commune et largement répandue est déterminée par un manque de conscience, de connaissance et de contact avec les divers aspects de la réalité intérieure et extérieure de l'univers humain. Le ressenti de certaines émotions telles que la rage ou la colère envers une personne aimée ou désirée, suscite de la culpabilité chez de nombreux êtres. L'être juge ses émotions inadéquates et emploie différents mécanismes de défense afin d'éviter de les ressentir. Il craint particulièrement l'expression des émotions jugées négatives. L'être refuse donc par toutes sortes de moyens de se faire connaître à lui-même et à l'autre. Il entrave ainsi la relation saine avec lui-même. Ce piège personnel perturbe nécessairement la relation avec l'autre. Par culpabilité, l'être ne se permet pas de parler avec authenticité de ce qu'il vit réellement, de ses émotions, de sa culpabilité et de ses besoins réels. Le malaise s'intensifie, l'être de moins en moins présent va tenter de compenser en essayant de plaire à l'autre ou de lui faire plaisir. Mais rien n'y fait. La fermeture garantit la fermeture. Seule l'ouverture favorise la poursuite d'une relation saine en rétablissant les mouvements naturels humains. L'expression authentique et respectueuse des émotions, des limites personnelles et des besoins, approfondit puis intensifie la relation d'amour entre deux êtres.

La culpabilité se révèle couramment dès que j'encourage l'être à s'arrêter et à se recentrer sur son ressenti corporel et affectif. Elle se manifeste par l'intervention de la peur de l'égoïsme : « si je pense trop à moi, qu'arrivera-t-il à l'autre? Et que m'arrivera-t-il à moi ultimement? ». Beaucoup n'ont pas appris à se connaître et encore moins à s'écouter. Il ne reste que la possibilité de penser à soi mais le mental ne constitue certainement pas le siège de l'expérience humaine. Si l'ego puise dans cet univers mental afin d'identifier différentes façons de se créer un sentiment d'importance et de valeur personnelle, les risques d'erreurs d'interprétation se multiplient proportionnellement au nombre de fausses croyances et illusions présentes en lui. L'ego définit alors ce qui est bien ou mal en fonction de ce qu'il a appris lors de ses multiples apprentissages de la vie. C'est par bonne volonté qu'il tente d'éviter les situations désagréables tout en créant un univers idéal où l'harmonie dépend de ses capacités à bien faire le bien. Bien faire le bien dans l'espoir d'être bien ne permet que de s'éloigner de soi. Et l'être se demandera tôt ou tard comment faire pour être. L'incohérence se pointe et déjà son action se répand. J'encourage donc tous et chacun à distinguer l'énorme différence qui existe entre le fait d'être centré sur soi et l'état d'être centré en soi. Cette prise de conscience favorise l'ouverture puis l'exploration de notre principale source d'informations justes concernant les véritables besoins humains : le ressenti affectif, corporel et énergétique.

Un être qui s'ouvre en se recentrant en lui ne devient jamais égoïste, au grand jamais. Dans les faits, c'est tout le contraire qui se produit; l'ouverture engendre une connexion au cœur même de l'individu. Un cœur n'est ni égoïste ni rancunier ni même peureux. Un cœur ne demande qu'à s'ouvrir et qu'à vibrer de toute son intensité. La fermeture du cœur, quant à elle, garantit la fermeture au cœur de l'autre. Plus un être vit de la culpabilité et plus il a tendance à se responsabiliser de l'état intérieur de bien-être ou de

malaise de l'autre. Plus il développe une hypersensibilité à la responsabilité envers l'autre et plus sa volonté de le protéger en évitant les dérangements s'intensifie. Sa volonté l'amène à envahir des espaces qui ne lui appartiennent pas. Le désir de se protéger ou de protéger l'autre engendre des phénomènes extrêmement envahissants tels que la surprotection et la dépendance affective.

### **Le phénomène de surprotection**

Le phénomène de surprotection consiste entre autres à adopter des attitudes et comportements dans l'objectif de modifier une expérience humaine jugée menaçante, pénible ou carrément dangereuse. L'intention consciente est d'améliorer une situation en la rendant positive mais les moyens utilisés génèrent en fait des fermetures et l'évitement de tout dérangement jugé négatif. L'intention réelle concerne donc une prise de contrôle de différents aspects de la réalité. La surprotection ne découle nullement de l'amour; ses diverses manifestations témoignent de profondes insécurités liées à de fausses croyances concernant l'existence humaine. La notion même de faire plaisir à l'autre ou de lui simplifier la vie implique bien souvent des motivations inconscientes et des attentes irréalistes envers l'autre. La surprotection, à l'instar de toute tentative de contrôle, est antirelationnelle. Bien que démontrant une volonté de bien faire, elle ne vise essentiellement qu'à se protéger ou à protéger l'autre de l'expérience des réalités de l'existence humaine. Elle nuit à la connexion ou la reconnexion de l'être à sa réalité.

La surprotection ne rend service à personne car elle entretient un climat propice à l'insatisfaction de chacun et à la création de tensions et de frustrations susceptibles de creuser un large fossé entre deux êtres. Chaque être, se sentant incompris et coupable, se referme progressivement. Les deux êtres impliqués dans cette dynamique malsaine vont jusqu'à refuser systématiquement de se faire connaître l'un à l'autre de façon authentique et respectueuse. Pour quitter ce cercle vicieux, l'être qui adopte une attitude surprotectrice doit obligatoirement conscientiser le caractère malsain de ce phénomène générateur de frustrations et du sentiment de solitude. L'être doit réapprendre à être présent en lui-même et à s'ouvrir au potentiel formateur de l'expérience et du ressenti humain. Cette présence nouvelle lui permettra éventuellement d'accompagner et de supporter réellement l'autre dans les diverses expériences de son existence humaine et ce, sans juger de ce qui est bien ou mal, de ce qui doit être ou ne pas être.

### **La dépendance affective**

Le thème de la dépendance affective me tient particulièrement à cœur car j'y dénote une erreur majeure d'interprétation augmentant considérablement la fermeture et le jugement sévère de soi. Tant d'êtres demeurent persuadés que la dépendance affective découle directement de la présence de besoins affectifs. Tant d'êtres nient, rejettent et tentent de contrôler leurs besoins personnels tout en croyant fermement développer leur indépendance. Tant d'êtres se ferment à eux-mêmes générant ainsi, au contraire, une fragilité intérieure contribuant au développement de nombreuses dépendances. Tant d'êtres croient ce que d'autres leur ont dit. Tant d'êtres croient effectivement toutes les présentations ou représentations mensongères et même frauduleuses de leurs réalités actuelles. Tant d'êtres se trompent. Mais tous ont maintenant la possibilité de s'ouvrir en se reconnectant simplement à leur être véritable.

Il s'avère primordial de saisir que le fait d'avoir besoin ne constitue aucunement une dépendance. C'est même la capacité de répondre adéquatement à tout besoin qu'il soit psychique, affectif, corporel, énergétique ou spirituel, qui mène au développement de l'autonomie et de l'indépendance. La source de la dépendance affective réside essentiellement au sein des peurs du dérangement, du manque et de la perte d'amour. Beaucoup d'êtres se sentent vulnérables lorsqu'ils ressentent des besoins impliquant des liens avec d'autres êtres humains. C'est à ce moment qu'ils se sentent dépendants de l'autre. Or en réalité, ils ne dépendent que de leurs propres réactions d'ouverture ou de fermeture à leur réalité actuelle. La conscience d'une responsabilité personnelle dans la satisfaction des besoins réels favorise le choix d'options permettant justement le retour à un équilibre harmonieux. L'ouverture garantit l'ouverture, le principe demeure toujours aussi simple et bénéfique car l'être se préserve ainsi des effets nocifs de la fermeture.

Afin d'illustrer simplement le processus menant à l'indépendance j'établis un parallèle entre les besoins physiques et affectifs. J'utilise l'exemple du besoin de nourriture; ce besoin se manifeste par l'apparition de la faim qui signifie un besoin d'énergie disponible et accessible par l'ingestion et la digestion d'aliments. Qui oserait un bon matin décider qu'à partir de ce jour, il n'a plus besoin de s'alimenter? Ce besoin est humain et incontournable tout comme les besoins de nature affective. Une fois le besoin identifié l'être a la responsabilité d'enclencher un processus visant la satisfaction du besoin. Il doit se mobiliser et diriger son action vers la recherche d'aliments sains susceptibles de combler son besoin initial. Lorsqu'il trouve les aliments nécessaires, il doit les ingérer, ce qui implique l'intervention de plusieurs autres processus qui se font automatiquement. Si l'être se nourrit adéquatement, son besoin est satisfait, il ressent une satiété et peut dès lors vaquer à d'autres occupations sans se soucier ou continuer à penser à la nourriture et ce, jusqu'à une prochaine manifestation de ce type. L'être se nourrissant trop abondamment, pas suffisamment ou qui choisit des aliments de piètre qualité vivra des conséquences physiques et énergétiques particulières. Ces conséquences affecteront d'une manière plus ou moins prononcée selon le cas, l'état général de l'individu. Le manque occasionne une certaine forme de pensée latente pouvant mener jusqu'à l'obsession tandis qu'un excès va nuire au bon fonctionnement de l'être. Référez-vous à une occasion où vous avez peut-être abusé de bonnes choses ou que vous n'avez pu résister à un plat succulent mais un peu trop riche. Suite à cet excès, vous ne vous sentiez certainement pas disposé à courir un marathon. Nous savons tous que la qualité de la nourriture s'avère extrêmement importante car elle a des répercussions directes sur la santé de l'être.

En ce qui concerne les besoins affectifs le processus de satisfaction du besoin ne diffère pas de ce processus. Des problèmes surviennent car des fermetures entravent le mouvement naturel de l'être et créent divers pièges personnels et relationnels. Lorsqu'un besoin de contact se manifeste, cela éveille des peurs et un jugement irréaliste de la situation. Je vois trop souvent l'être réagir soit en niant l'existence ou la présence d'un besoin, son authenticité ou son importance. J'entends régulièrement des commentaires tels que : « je ne devrais pas avoir besoin car je ne suis plus un enfant » ou encore « je ne peux avoir besoin car je suis seule et je n'ai personne pour combler mon besoin » et même « je peux très bien me passer de ce besoin puisque je le fais depuis toujours ». Désolée! Mais ce ne sont que des réponses irrecevables en raison de leur caractère faux biaisé par de vieilles blessures non résolues. Un besoin est un besoin. Et

nous sommes des êtres relationnels qui avons des besoins. La volonté tout comme le contrôle des besoins ne modifie pas cette réalité de l'être humain. Lorsqu'il se ferme à la conscience et à la reconnaissance de ses besoins, il devient fragile et extrêmement dépendant de l'univers extérieur.

Dépendant en effet car le moindre petit événement ordinaire non prévu peut éveiller en lui n'importe quelle manifestation du besoin nié et refoulé. Une femme peut bien par exemple se convaincre qu'elle n'a pas besoin de relation avec un homme, qu'elle est très bien seule, qu'elle n'attend pas et qu'elle laisse les choses aller. Elle ne comprend pas par contre le cafard qui l'habite depuis quelques jours en fait depuis cette rencontre fortuite avec une copine qui lui a annoncé son union prochaine avec l'homme de sa vie. Une simple parole, une image ou une sensation vient bousculer, contredire le discours mental et confronter l'être à une réalité qu'il tente de fuir par tous les moyens. Rien ne se perd et rien ne se crée, les besoins affectifs demeurent réels malgré les nombreuses tentatives de contrôle du mental.

Des entraves au processus de la satisfaction des besoins surviennent également à des étapes ultérieures à la reconnaissance et à l'identification du besoin. Certains êtres n'éprouvent d'ailleurs que peu de difficulté à identifier leur besoin mais adoptent des attitudes qui ne permettent pas la mobilisation de leurs ressources personnelles. La présence d'inconscience, d'ignorance ou d'un refus de la responsabilité personnelle persiste chez plusieurs êtres. L'attente ou le refus de demander clairement de l'aide ou du support à l'autre maintient des sentiments pénibles de solitude. Une autre attitude fréquemment observée consiste à exiger une réponse particulière et immédiate. La non disponibilité de l'autre suscite alors de fortes réactions de fermeture. Il n'est jamais trop tard pour recevoir ce dont nous avons besoin. Ne croyez jamais votre mental lorsqu'il énonce des conditions strictes et rigides concernant vos besoins réels. Il est donc essentiel de demeurer attentif à toutes les attitudes et comportements qui perturbent le moins le processus de la satisfaction des besoins et par le fait même, la création d'un espace relationnel sain et harmonieux.

## **La responsabilité**

La responsabilité personnelle de chacun prend tout son sens dans cette mobilisation essentielle à la satisfaction des besoins. L'être doit demeurer conscient de son entière responsabilité tout au long du processus essentiel au maintien de son équilibre et de sa santé psychique, affective, physique et énergétique. Pourtant plusieurs êtres vivent dans l'attente d'une relation extérieure idéalisée dans laquelle, chacun porte la responsabilité de devoir veiller à la satisfaction des besoins de l'autre. Cette vision demeure irréaliste et anti-relationnelle. Elle traduit plutôt un désir inconscient d'être pris en charge par un parent responsable et bienveillant.

Au début de sa vie, l'être a certes besoin d'être accueilli par de tels êtres, des parents dont le rôle demeure tout de même essentiellement de veiller aux apprentissages de l'enfant. Oui la mère va tout d'abord nourrir elle-même son enfant mais elle lui apprend au fur et à mesure de sa croissance et de son développement à se nourrir adéquatement. Il en est de même pour toutes les autres dimensions présentes chez l'enfant. Ses parents ne doivent que l'accompagner dans ses nombreux apprentissages de la vie; il apprend progressivement à bouger, marcher, parler puis s'exprimer et

communiquer avec son environnement extérieur. Ses capacités à accueillir, identifier, manifester et à se mobiliser en fonction de ses besoins personnels et de la réalité extérieure vont favoriser le développement d'un sentiment de sécurité et d'une confiance en lui. Les parents sont certes responsables de la qualité de présence et de support offerts à l'enfant. Ce dernier demeure tout de même responsable de ses apprentissages, de ses réactions et de ses attitudes tout au long de sa croissance. Plus l'enfant vieillit et plus il reprend l'entière responsabilité de sa vie dont la satisfaction de ses besoins fondamentaux.

Il s'avère donc tout à fait erroné de penser ou pire de croire que l'autre est responsable de notre bien-être. L'autre n'est jamais responsable des actions menant à la satisfaction de nos besoins d'amour et de sécurité. Cette vision équivaut à penser ou à croire que les aliments par exemple doivent eux-mêmes trouver et emprunter le chemin les conduisant à notre bouche. L'incohérence apparaît subitement plus clairement non! Nous sommes des êtres relationnels certes et nous avons des besoins mais nous devons obligatoirement nous faire connaître à l'autre. S'affirmer, c'est oser demander clairement ce dont nous avons besoin. Cette étape est essentielle car elle crée les mouvements d'ouverture nécessaires à la construction des fameux ponts ou espaces relationnels dont il a été question précédemment. Et non, demander ne signifie pas quémander. Pas plus vrai que la croyance erronée qui propose qu'une attention ou un geste accompli suite à une demande soit moins vrai ou moins nourrissant.

Il est possible par contre de se tromper dans le choix d'une relation avec un être particulier tout comme il est possible de choisir un aliment qui ne nous convient pas tout à fait. Il s'agit d'être attentif à son ressenti corporel et affectif et de veiller à demeurer ouvert. Si la réponse de l'autre ne nous satisfait pas adéquatement et sainement, nous sommes responsables de nous retirer sans nous refermer et de nous diriger vers une autre source de satisfaction possible, dans ce cas-ci vers un autre être plus présent, ouvert et disponible. Si à la suite d'une déception notre réflexe est de nous refermer, n'oublions point que la fermeture garantit la fermeture. Nous demeurons le seul être pénalisé car le besoin persiste tant qu'il n'est pas comblé. La non-satisfaction des besoins humains fondamentaux entraîne des sensations très désagréables et envahissantes de manque et de solitude. Ouverts, nous ne sommes jamais seuls. Fermés, nous pouvons nous retrouver entourés de plusieurs êtres et nous sentir affreusement seuls et perdus.

## **Quitter l'univers de la culpabilité**

Le maintien des attitudes et comportements alimentant la culpabilité représente au bout du compte une tentative d'éviter la responsabilité personnelle de notre existence humaine. La culpabilité demeure incompatible avec la responsabilité car tant qu'un être se sent coupable, il n'ose pas s'affirmer réellement et sainement. Il ne modifie pas la situation problématique ou conflictuelle. La culpabilité constitue donc à elle seule un puissant mécanisme de défense et engendre également de multiples tentatives de contrôle. Il est donc primordial de quitter cet univers, non pas en se débarrassant de la culpabilité mais plutôt en s'y arrêtant, en s'y ouvrant et en écoutant son discours. Ce discours s'avère effectivement très révélateur des insécurités, des fausses croyances et



des illusions qui déforment une vision juste de la réalité. C'est une fois de plus par l'accueil chaleureux et l'écoute attentive qu'il devient possible de rétablir les faits. Lorsque le phénomène de la culpabilité se nettoie de toutes ces interférences, il se transforme en un système sain. Ce système nous renseigne simplement sur la présence d'incohérence dans nos faits et gestes quotidiens. Ses interventions éveillent un malaise beaucoup moins envahissant que la culpabilité et nous avertit entre autres du non-respect de nos valeurs profondes. Il n'agit pas en fonction des notions de bien et de mal mais tend à maintenir et à générer l'ouverture chez l'être ce qui la favorise chez tous ceux qui l'entourent.

Le sentiment de responsabilité ne concerne pas exclusivement la satisfaction des besoins réels de l'être humain. Notre responsabilité s'étend à toutes les manifestations de notre existence humaine. Nous sommes responsables de notre ouverture à la vie. Nous sommes des êtres relationnels dotés d'une magnifique sensibilité à la cohérence humaine, personnelle, interpersonnelle, sociale et collective. La conscience et l'acceptation de cette responsabilité importante génératrice d'ouverture propulsent l'être humain dans sa croissance et son épanouissement personnel. L'exploration du mouvement naturel de la vie favorise l'adoption de mécanismes de protection sains et équilibrés. Il s'ensuit une expérience enrichissante permettant l'adaptation plus saine de l'être à tout son univers.

### **Le sentiment de sécurité et le détachement**

C'est donc au cours de ses diverses expériences humaines que l'être développe un sentiment de sécurité qui va l'aider à se détacher de toutes les attitudes et les comportements proliférant la fermeture et les nombreux arrangements ou aménagements de la réalité qui en découlent. L'arrangement habituel et fréquent consiste à croire que le sentiment de sécurité se traduit par la certitude que si tout est sous contrôle il ne peut rien arriver de mal ou de souffrant. Nul besoin de chercher l'erreur ou plutôt les erreurs presque grotesques de cette philosophie si répandue. Ce que je vous souhaite de vivre et de ressentir ressemble plutôt à « quoi qu'il m'arrive, je serai toujours là. Je serai présent, accueillant, à l'écoute de mon être véritable et de mes besoins réels ». Ce sentiment de sécurité implique la conscience, la connaissance et la reconnaissance inconditionnelle de soi. Ces états d'être permettent l'expérience de l'autonomie et de l'indépendance dans le respect de la responsabilité personnelle de tous et chacun.

Le sentiment de sécurité influence grandement les capacités et les possibilités de détachement. L'être humain actuel est très attaché à la matérialité et aux scénarios idéalisés du bonheur. Il veut tout posséder; le pouvoir sur la matière tangible, le savoir, la richesse matérielle, la jeunesse ou plutôt l'apparence de jeunesse, les relations idéales, le grand amour, la sécurité, etc. Les attachements demeurent issus des insécurités personnelles et même collectives et nuisent à l'établissement de liens justes et réels entre les divers aspects de la réalité de notre dimension terrestre. Plusieurs êtres par exemple accordent de grands pouvoirs à l'argent qui devient tributaire de la sécurité, du confort, de l'abondance et du bonheur bien entendu. Le seul vrai pouvoir de l'argent est son pouvoir d'achat. Si le fait de posséder cette matière vous sécurise, c'est simplement parce que vous êtes si occupés à le gagner ou à le compter que vous évitez ainsi de ressentir la peur du manque qui perdure tout de même en vous. Cette peur se manifeste

sous forme de certaines pensées concernant ce fameux jour où vous serez certain, vous en êtes certain, que vous aurez suffisamment d'argent pour ne plus avoir peur d'en manquer. Vous rêvez de ce jour où vous vous sentirez confiant et en sécurité mais vous oubliez l'importance du moment présent et surtout le caractère non-permanent de l'existence humaine. L'argent n'a certainement pas le pouvoir de créer un sentiment de confiance et de sécurité. Seule l'ouverture à notre être véritable génère de tels sentiments et permet l'utilisation de nos pouvoirs humains universels. Dans le type de société dans laquelle nous évoluons encore, il n'est guère possible d'éviter le concept d'argent. Une attention particulière accordée à l'approfondissement de la connaissance de nos besoins réels peut cependant contribuer à une utilisation saine du concept de l'argent.

L'être humain a besoin de s'alléger. Le détachement contribue à son évolution vers un état d'harmonie et de paix. L'être ne peut nier les dimensions du faire, du paraître et de l'avoir mais il peut les mettre au service de son être véritable. Il n'est point nécessaire pour autant d'adopter religieusement tous les principes de la simplicité volontaire. Se détacher, ce n'est pas se priver. Se détacher, c'est apprendre à utiliser la matière pour ce qu'elle est simplement et surtout réellement. L'argent n'est qu'un instrument d'échanges. L'existence terrestre quant à elle, représente une merveilleuse opportunité de vivre l'expérience humaine dans toutes ses manifestations. Vous pouvez certes aspirer et jouir d'un confort matériel mais de grâce, ouvrez-vous pour vivre pleinement l'expérience de l'abondance. Ce droit de ressentir l'abondance disponible sur Terre en ce moment vous aidera à quitter l'univers des insécurités du passé afin de vivre votre droit d'être, votre responsabilité personnelle et votre liberté dans votre existence humaine actuelle.

## Chapitre 8

### Un retour vers soi

La plupart des gens vivent effectivement dans la peur d'être pleinement vivant. Cette peur envahit l'espace intérieur de l'être suite à des expériences malheureuses vécues dans un premier temps au cours de l'enfance. L'être se referme afin de se protéger du ressenti douloureux de ses blessures d'enfance, il se referme en se réfugiant le plus souvent possible dans son univers mental. Il refuse son ressenti de l'expérience humaine en tentant de contrôler le mouvement naturel de ses besoins, de ses sensations, de ses émotions et des sentiments profonds qui l'habitent. Les conséquences de cette fermeture à soi l'amènent inévitablement et malheureusement à revivre les mêmes expériences pénibles insatisfaisantes de façon répétitive tout au long de sa vie. Plus il lutte contre lui-même et plus il souffre. Plus il souffre et plus il lutte à nouveau contre lui-même en cherchant à l'extérieur de lui des solutions ou remèdes miraculeux qui pourront l'aider à se débarrasser de tous ses maux. Il demeure inconscient du fait qu'il tente en réalité de se débarrasser de lui-même.

Cette fermeture, bien loin de le protéger réellement, perturbe considérablement sa connaissance de soi. Elle nuit à la construction fluide d'un pont solide ou espace relationnel sain. L'être devient en quelque sorte étranger à lui-même. Les interventions inappropriées, exagérées du mental faussent la réalité et entraînent un surinvestissement de l'ego. L'ego croyant bien faire, maintient coûte que coûte certains pièges personnels et relationnels. Ainsi fermé, l'être ne ressent que rarement des vibrations d'amour et de joie; il souffre de manques multiples et cherche encore à l'extérieur de lui relations ou possessions susceptibles de le rendre plus heureux. En perdant un lien d'amour avec lui-même, il tend à s'attacher à toutes les expériences ou solutions extérieures qui comportent de fausses promesses illusoire de bonheur ou simplement de contrôle garanti. La bonne nouvelle à travers tout ce périple terrestre concerne le fait que l'être ne s'est pas perdu à tout jamais. Il n'est par conséquent qu'éloigné de lui. Il est toujours là dans le moment présent. Il n'a qu'oublié qui il est véritablement. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il cherche maintenant comment faire pour être alors qu'il ne doit essentiellement qu'apprendre à ne pas faire afin simplement d'être ce qu'il est déjà.

Je le répète régulièrement, il n'existe aucune solution miraculeuse mais plutôt cent mille moyens qui favorisent la reconnexion avec soi. Cent mille moyens qui se résument en un seul, l'ouverture. L'ouverture à soi permet de désapprendre à faire ou paraître afin simplement d'être. L'ouverture à soi favorise l'ouverture à l'autre. L'être, dans cette démarche de reconnexion à soi, réapprend à prendre soin de lui tel qu'il en a véritablement besoin. Il visite son espace intérieur psychique, affectif, corporel et énergétique en apprenant à se connaître et à se faire connaître à l'univers extérieur. N'oubliez pas qu'il ne suffit guère de savoir et même de comprendre que quelques secondes peuvent changer le cours d'une vie. Il est primordial de s'accorder et d'expérimenter ces quelques secondes suffisantes pour changer le cours de sa propre vie.

## **La centration : réapprendre à s'arrêter et à écouter**

Le processus de centration si simple en réalité, peut sembler complexe et pénible à l'être habitué de vivre et de demeurer dans un univers mental surchargé. Il ne faut pas perdre de vue, que cette surcharge provient des conséquences de la fermeture à ses dimensions intérieures. En calmant l'univers mental, l'être est confronté dans un premier temps aux sensations de peur et de vide intérieur. Le ressenti est encore perçu à ce moment comme une menace réelle ou un signe de danger imminent. Un processus de dédramatisation s'avère essentiel dès cette première étape de centration. Un accueil chaleureux sans jugement aide grandement l'être à se détacher progressivement des notions grandement faussées du bien et du mal.

La centration constitue donc une étape importante dans le processus d'auto découverte de son espace intérieur et de création d'une relation saine avec soi. La centration consiste à développer une écoute attentive de soi par le biais de la visite du corps et des processus psychiques, affectifs et énergétiques qui s'y déroulent. Au cours de cette étape, j'encourage l'être à s'arrêter quelques secondes afin de diriger son attention vers son ressenti corporel; le corps ne ment jamais alors que le mental lui ment si facilement qu'il croit presque candidement ses propres mensonges. Il est très fréquent qu'un être affirme se sentir bien et détendu alors que j'observe chez lui la manifestation de nombreuses tensions corporelles signalant un profond malaise en lui. L'être ne ment pas, consciemment du moins; il m'exprime en fait sa volonté et ses désirs. Il désire être bien et ne veut pas ressentir les insécurités et malaises présents en lui dans l'ici et le maintenant. Il ne veut pas les vivre car il ne veut que se débarrasser de ces états intérieurs souffrants, il ne désire enfin qu'être heureux après tout! Il accepte donc plus volontiers d'aborder ses difficultés personnelles et relationnelles dans une perspective plus rationnelle. Il me raconte et m'explique parfois aisément sa compréhension des faits. Il exprime ardemment son désir de comprendre davantage ce qui l'habite mais il ne veut pas nécessairement accéder au ressenti de l'expérience difficile. Le fait de ressentir des malaises, des sensations physiques ou des émotions demeure toujours un peu plus difficile à accepter car l'être associe automatiquement ces états au ressenti d'une souffrance psychique ou affective.

Il est vrai que le fait de plonger en soi implique la rencontre vraie et authentique avec les mémoires et le ressenti de toutes nos expériences de vie significatives, les plus difficiles et pénibles laissant des traces indélébiles. Beaucoup d'êtres me questionnent sur les motivations ou objectifs concrets d'une telle démarche certains doutant de sa pertinence tandis que d'autres craignent la dépendance. Ces doutes alimentent ainsi leurs peurs de se faire avoir, de se tromper ou pire d'être trompé. Je précise alors certains faits importants de la réalité concernant l'univers intérieur de tout être humain. Par la centration, nous ne créons pas de nouveaux faits, nous accueillons simplement ce qui existe en soi, ce qui vit en soi depuis déjà fort longtemps. Quant aux éléments dont la source se situe dans le passé, ils n'en demeurent pas moins des éléments actifs, actuels et très influents dans le présent de l'être poussant continuellement ce dernier à projeter ses insécurités dans l'avenir et à anticiper la répétition éternelle de ce fameux passé. Nous ne nous promenons pas dans le passé pas plus que nous ne déterrons de vieux cadavres dont l'exhumation entraînerait la mise en accusation de coupables. Nous ne cherchons pas à discréditer les intentions et attitudes parentales par exemple, nous tentons de reconnaître ce qui a été. Nous ne jugeons point les erreurs des parents; nous

tentons d'en identifier les conséquences actuelles dans la vie de l'être blessé, souffrant ou simplement en recherche d'un épanouissement personnel et relationnel. Les vieilles blessures du passé ne sont travaillées qu'en raison du lien qui les unit à la fermeture présente chez l'être.

Nous explorons donc simplement le présent en identifiant principalement les besoins non comblés, insatisfaits et en attente de réponses adéquates permettant le retour à l'équilibre, à l'harmonie et à la paix. Nous allons à la rencontre de l'être au cœur de lui-même. La connaissance et la reconnaissance, tant des besoins que des moyens de les combler, permet à l'être de se réapproprier la responsabilité de sa vie, de sa liberté, de sa croissance personnelle et de son bonheur. L'objectif majeur demeure l'ouverture à soi. Et s'ouvrir équivaut à redécouvrir les vertus de la lumière. Lorsque la lumière jaillit, l'ombre disparaît simplement. Lorsqu'un être s'ouvre, la fermeture disparaît et il redevient simplement qui il est depuis toujours.

### **Vivre l'expérience de la compassion**

La centration éveille par conséquent certaines mémoires corporelles associées à un vécu affectif désagréable quelquefois très souffrant. Bien que dérangent et troublant, le souvenir d'expériences malheureuses permet une ouverture de conscience essentielle à la résolution de vieux conflits responsables des pièges personnels et relationnels qui influencent le présent de l'être. J'encourage donc l'être à identifier ses blessures, ses insécurités et ses besoins réels actuels tout en respectant son rythme personnel. Il suffit de quelques secondes afin de prendre conscience d'une dynamique insatisfaisante mais l'intégration de cette conscience nouvelle requiert plusieurs « quelques secondes » d'exploration de ces nouvelles voies d'expression et de communication. Cette exploration favorise le processus de guérison et engendre la création d'un espace relationnel sain avec soi et avec l'univers extérieur.

Cette démarche requiert l'adoption d'attitudes et de comportements générant l'ouverture nécessaire au ressenti de la compassion. Au cours de la centration l'être se heurte à plusieurs fermetures et arrangements de la réalité qui créent une résistance à l'ouverture. L'ego et les nombreuses interventions du mental tendent à freiner les mouvements naturels d'ouverture et d'expression de l'être véritable. Un des pièges les plus marqués consiste à se perdre en quelque sorte dans les méandres de l'analyse mentale et de l'interprétation des intentions des êtres qui ont participé à la présence ou à la persistance de nos manques affectifs. L'être doit développer une attention particulière et beaucoup de patience envers ses propres fermetures. Il doit garder à l'esprit qu'il s'avère important d'observer et ce, sans jugement aucun, le fonctionnement et l'impact de la fermeture engendrant ses divers pièges. L'observation des résistances rencontrées lors de la centration fournit des informations essentielles à la compréhension de pièges personnels et à l'intégration d'un savoir-être en relation.

L'être réapprend à s'arrêter et à développer une écoute attentive de son corps et de tous les phénomènes qui s'y manifestent. Il doit même réapprendre à respirer sans retenue car la respiration est directement affectée par les nombreuses résistances. L'être se coupe de son ressenti corporel en retenant sa respiration et emprunte un rythme respiratoire beaucoup plus superficiel. Ce n'est certes pas le mental qui encourage l'approfondissement de la respiration au contraire, il tend davantage à

essouffler l'être par toutes ses exigences de performance et de réussite. L'apprentissage d'une respiration saine demande encore une fois une grande patience car l'être doit rallier son ego tout comme son mental à sa cause. Il doit veiller à ce que ces dimensions acceptent de ne devenir temporairement que des témoins de la rencontre intérieure. Ces dimensions doivent également être complètement nettoyées et libérées des désirs illusoires et des fausses croyances qui perturbent le contact sain avec les différents aspects de la réalité intérieure et extérieur de l'univers humain. L'expérience de la compassion envers soi permet à l'être de s'ouvrir et d'approfondir la visite et l'exploration de son espace intime et personnel. Il se laisse alors toucher affectivement par les différents messagers détenant des informations pertinentes à une meilleure connaissance de soi. Ces messagers, sensations corporelles, peurs, émotions et sentiments attendent parfois depuis de nombreuses années d'être enfin reconnus. Ils n'espèrent que la rencontre avec l'être. Dans un contexte d'accueil chaleureux, ces rencontres génèrent à nouveau un mouvement de compassion encourageant alors l'expression et la communication de ces états d'être.

### **L'expression des émotions, source de libération**

Les émotions sont humaines et leurs manifestations demeurent fréquentes dans l'expérience de l'existence humaine. Elles ne sont ni à éviter ni à provoquer, elles demandent simplement à être entendues, écoutées puis exprimées. Leur expression permet la libération des tensions refoulées et maintenues en soi depuis trop longtemps. L'être qui se réapproprie le droit de ressentir puis d'exprimer ses émotions saisit leur importance fondamentale dans le processus relationnel. Il choisit alors d'entretenir de bons liens avec elles, les considérant davantage comme des alliées voire des amies sincères, fidèles et authentiques. Vivre ses émotions c'est vibrer et affirmer notre être dans notre relation à l'univers tout entier.

Contrairement à ce que le discours mental tend à faire croire à l'être, l'expression des émotions n'est pas si douloureuse pas plus qu'elle ne peut aggraver notre état affectif intérieur. L'expression d'une émotion ne nécessite qu'un espace où la notion de temps demeure bien relative en fonction de la libération et de l'ouverture qu'elle génère. La lutte contre les émotions s'avère quant à elle extrêmement souffrante et maintient fort malheureusement un état de déséquilibre affectif qui se transforme au fil des années en une détresse psychologique et affective intense.

Je suggère la création d'un espace sain consacré spécifiquement à l'expression des émotions. Cet espace n'est pas nécessairement un endroit physique mais davantage un mouvement que l'être doit explorer maintes et maintes fois. Lorsque le ressenti d'une émotion se manifeste à l'intérieur de soi, il s'agit de prendre quelques secondes afin d'identifier clairement l'émotion présente. Si l'intensité est telle qu'elle entraîne une confusion chez l'être, j'encourage alors ce dernier à se retirer dans un endroit calme afin de laisser aller librement les mouvements naturels générés par la présence de cette émotion. La tristesse demande à être pleurée, la rage et la colère à être vociférées, criées, frappées, etc. Cette démarche encourageant l'expression émotionnelle n'est pas une tentative de se débarrasser de l'émotion mais bien de l'écouter afin d'entendre le message sous-jacent. La décharge énergétique qui accompagne cette forme d'expression émotionnelle facilite le soulagement des tensions générées par la retenue consciente ou non d'une émotion.

J'encourage l'être à demeurer particulièrement présent à lui afin d'éviter toutes formes de réactions malsaines. Les mouvements explorés, les mots exprimés doivent avoir un sens et être liés à l'expérience sinon il est probable qu'au lieu de ventiler et de se libérer, que l'être vive le processus inverse. Il peut ainsi alimenter l'émotion qui s'intensifie et prend parfois des proportions démesurées. Si vous pleurez des heures et des heures, vous n'exprimez certainement pas librement toute votre tristesse. S'abandonner profondément à sa tristesse ne requiert que quelques minutes jusqu'à la prise de conscience du besoin réel insatisfait. Si vous fulminez une rage depuis des jours, que vous la racontez à plusieurs êtres mais que cela ne fait qu'intensifier votre réaction, vous n'exprimez pas votre état d'être réel. Vous alimentez la charge affective en tentant peut-être de vous convaincre que vous avez raison et que l'autre a tort. Vous demeurez probablement inconscients de la fermeture maintenue en vous dans cette lutte, ce combat engagé contre le mal, la douleur et la souffrance. L'exploration saine d'une telle charge affective entraîne rapidement l'identification de peurs profondes et d'insécurités personnelles expliquant l'intensité de la rage ressentie. Lorsqu'une émotion est accueillie puis exprimée sainement, cette démarche ne requiert que quelques minutes. Vous vivez alors l'émotion pour ce qu'elle est : une agitation passagère. Une fois exprimée, l'émotion fait place à un autre état beaucoup plus confortable et agréable à ressentir, le soulagement.

Les informations recueillies lors de l'expression émotionnelle s'avèrent extrêmement pertinentes à la poursuite du processus de guérison de l'être. La libération ressentie permet l'intégration du droit d'être humain donc du droit de ressentir les différentes interactions entre chacune de nos dimensions humaines. La libération émotionnelle favorise la reconnaissance de notre responsabilité et la redistribution de la responsabilité du vécu personnel de tous les êtres évoluant dans notre existence. L'être, n'acceptant plus de porter des états affectifs qui ne lui appartiennent pas, identifie plus clairement ses propres besoins les différenciant de ceux des autres. L'être peut enfin se détacher d'insécurités transmises par ses parents par exemple, ou encore se détacher des attentes irréalistes d'un ou d'une partenaire de vie.

### **L'expression des besoins et leur satisfaction**

L'expression émotionnelle fournit également plusieurs informations pertinentes à l'identification des besoins réels de l'être. L'accueil sans jugement de ces informations conduit à l'acceptation de cet état d'être car le besoin tout comme l'émotion, est humain. Il n'accentue pas la vulnérabilité et n'est nullement un signe de faiblesse ou de dépendance. La manifestation d'un besoin affectif ne peut se contrôler qu'au prix d'une fermeture, d'un renoncement de soi-même. Cette fermeture entraîne d'importantes perturbations au niveau des processus relationnels. Nul besoin de se méfier des besoins affectifs humains. Ne cherchez pas non plus à satisfaire un besoin dans l'objectif de vous en débarrasser. Nous ne pouvons pas combler un besoin à tout jamais. Si vous doutez quelque peu de cette affirmation, je vous propose de reprendre l'exemple du besoin physique tel que l'alimentation. Si bien soit-il comblé, ce besoin de nourriture reviendra toujours nous rendre visite. Le besoin est une manifestation du mouvement naturel continu qu'est la vie. Se reconnecter à ses besoins psychiques, affectifs, corporels, énergétiques et spirituels, c'est se reconnecter à la vie. C'est également s'offrir l'ouverture menant au développement de l'autonomie et de l'indépendance.

L'expression des besoins humains consiste essentiellement à se faire connaître dans ce que nous sommes véritablement. Nous sommes des êtres relationnels et nous demeurons entièrement responsables de nos besoins et de leur satisfaction. Si la réponse de l'environnement s'avère inadéquate, nous avons la responsabilité de demeurer ouverts et de se diriger vers une autre source afin d'exprimer et de satisfaire sainement nos besoins. Il existe une multitude d'espaces favorisant l'exploration de soi. La psychothérapie représente un de ces espaces privilégiés permettant à l'être d'apprendre à se connaître et à se faire connaître. Cette reconnaissance de soi-même devient un choix de liberté. Dans les faits, lorsqu'un être apprend à prendre réellement soin de lui, il quitte un univers tourmenté par d'éternelles frustrations et déceptions. Il ne nourrit plus d'attentes irréalistes envers les autres. Il entre plutôt en relation dans une perspective de communication et de partage.

L'exploration d'espaces offrant la possibilité de visiter les différentes dimensions humaines devient par conséquent une opportunité d'approfondir notre relation à soi. J'encourage donc tout être à s'ouvrir afin de considérer son besoin de recevoir des soins ou un accompagnement comme étant totalement et parfaitement humain.

### **Le processus de guérison et de croissance personnelle**

Le processus de guérison s'avère être en fait un processus d'ouverture au sein duquel l'être reprend contact avec sa nature profonde. Par la centration et l'écoute attentive de soi, l'être crée un dialogue avec chacune de ses dimensions humaines. Ce dialogue approfondit la conscience des interactions de ces dimensions et de toutes les informations qui y circulent, les rendant de plus en plus accessibles, variées et justes. C'est cette ouverture de conscience qui permet la dissolution des fausses croyances et des désirs illusoire. L'être dispose dorénavant d'un espace relationnel sain. Il se réapproprie le droit de penser, de percevoir, de sentir, de ressentir, d'exprimer, de communiquer et de créer ses propres expériences selon sa nature véritable. Il se guérit de ses fermetures en choisissant et en explorant divers phénomènes liés à l'ouverture.

L'être ne quitte certes pas sa lutte intérieure en déclarant la guerre à ses fermetures et les résistances qui se manifestent le plus souvent par des interventions incessantes du mental et de l'ego. Je rappelle que ces derniers croient bien faire et qu'ils ne veulent que votre bien. Ils se trompent mais ne méritent aucun châtement. Nous devons donc veiller à l'utilisation adéquate de notre ego. Nous devons simplement informer notre mental de la réalité et rétablir ainsi les faits de façon authentique et respectueuse. Nous devons les ramener constamment à cette réalité jusqu'à ce qu'ils acceptent de nous aider et de ne répondre qu'à nos besoins réels. Une collaboration entre chacune de nos dimensions personnelles rétablit et favorise les mouvements humains naturels. Nous n'avons pas à détruire nos mécanismes de défense; notre ouverture permet un assouplissement de ces réactions qui se transforment graduellement en mécanismes d'adaptation.

Il est donc inutile de se méfier ou de se fâcher contre soi ou certaines parties de soi. La croissance personnelle n'est pas une performance. Chaque être doit accepter d'explorer son monde intérieur avec amour, respect, authenticité et humilité. Les essais se multiplient et les erreurs demeurent fréquentes et utiles; elles diversifient nos apprentissages. Et surtout, n'évitez plus par tous les moyens de ressentir de la déception



qui bien que désagréable à vivre, valide et confirme tout de même nos besoins véritables. Vivre son droit d'être humain suppose de quitter de vieux schèmes répétitifs et rigides pour vivre librement son existence. Il s'agit donc de quitter un mode de survie adopté dans l'enfance et de s'ouvrir au potentiel développemental de l'expérience humaine. C'est également intégrer la conscience que la vie est un mouvement continu alors que l'existence humaine, quant à elle, demeure temporaire. Dans cette perspective, toutes les expériences de vie troublantes ou dérangeantes ont un sens profond, notre ouverture permettant de laisser libre cours au mouvement fluide de la vie en nous et autour de nous. L'ouverture intensifie l'expérience humaine et permet la libre circulation des vibrations et des émanations harmonieuses d'amour, de paix et de joie présentes chez tous les êtres humains.

## Conclusion

### Du plongeon à l'envol

Oui, nous traversons une période incertaine de l'histoire de notre humanité terrestre. Plusieurs structures extérieures semblent ébranlées et de moins en moins solides. Cette instabilité crée chez les êtres humains, de nombreux et fréquents tremblements intérieurs. Le niveau et l'étendue des perturbations socio-économiques, politiques et climatiques atteignent de hauts sommets générant autant d'inquiétudes que d'incertitudes.

Mais ce qui se déroule présentement sur Terre n'est-il pas le reflet de ce que l'être humain crée en fonction de ce qu'il désire et de ce qu'il refuse de vivre intérieurement? L'être souffre et cherche à l'extérieur de lui des solutions l'éloignant toujours davantage du ressenti de cette souffrance certes, mais surtout du ressenti de l'expérience entière et profonde de son existence humaine. En s'éloignant de sa nature et de son essence véritables, il perd contact avec toutes ses vérités humaines et universelles. En se fermant et en s'oubliant, il ne crée que le chaos et l'incohérence en lui et autour de lui.

Les bouleversements de toutes sortes qui affectent la planète entière représentent en fait une occasion toute particulière d'oser vivre une profonde et constructive remise en question des principes rigides et faussés qui régissent le fonctionnement intrinsèque de nos sociétés soi-disant évoluées. Dans les faits, de nombreuses connaissances et valeurs humaines demeurent bafouées depuis des millénaires. Nous avons donc une chance inespérée de nous libérer de l'emprise de vieilles structures tant intérieures qu'extérieures. Nous pouvons nous libérer particulièrement de ces concepts promulguant le progrès et l'amélioration des conditions de vie qui, en réalité, asservissent les êtres et les rendent esclaves du matérialisme, de la performance et de la réussite. Nous pouvons d'ores et déjà nous ouvrir à la réalité et découvrir les grandes vérités universelles.

Le fait de ne plus se laisser imposer de concepts limitatifs qui tentent d'influencer notre façon de voir et de croire, n'implique aucunement la présence de méfiance ou de fermeture. Bien au contraire, il s'agit de miser sur l'ouverture et l'utilisation de l'expérience vraie et authentique comme points de repère justes et exacts des réalités de l'être humain actuel. Il suffit d'oser plonger en soi dans l'expérience de la vie quotidienne. Il suffit de s'ouvrir à un engagement réel envers soi. L'engagement consiste alors à habiter et à vivre en soi pour le meilleur et pour le pire. Plonger en soi et ainsi plonger dans la vie, c'est se lier à soi tout en demeurant lié à l'univers entier. Ce plongeon en soi engendre la création de liens d'amour qui à leur tour préparent l'être à son envol vers de nouveaux horizons. Il s'agit finalement de vivre pleinement l'existence humaine du premier plongeon, la naissance jusqu'au dernier envol ultime, la mort témoignant de ce grand passage à un autre état d'être.

Nous sommes des êtres relationnels qui nous retrouvons à l'heure de la création d'un espace nouveau, libre et générateur de paix. Nous tous possédons les pouvoirs de créer un monde meilleur non point dans l'avenir mais bien ici et maintenant. L'ouverture actuelle permet la rencontre avec l'être, la rencontre entre les êtres humains. Ces

diverses rencontres avec l'âme humaine permettent la reconnaissance du lien qui unit chaque être présent sur Terre en ce moment. Unis, nous le sommes car tous et chacun nous sommes des êtres relationnels. Tous et chacun nous sommes des êtres spirituels vivant l'expérience humaine. Tous et chacun nous sommes des habitants de la même belle planète : la Terre. Et finalement tous et chacun nous possédons les mêmes pouvoirs d'expression, de communication, de guérison, de création et de pacification.

La relation saine avec soi permet l'ouverture et la reconnexion avec notre être véritable. Cette reconnexion ouvre donc la porte au retour de l'équilibre et au rétablissement de l'état de paix intérieure. Un être en paix entretient des relations qui favorisent la paix autour de lui. Tous et chacun, nous avons donc ensemble la possibilité de créer, de recréer cet état de paix tant espéré par plusieurs. C'est en misant sur l'ouverture relationnelle que s'offre à nous cette chance de rétablir sur Terre un espace sain générant la libre circulation de l'amour. Il n'est point à oublier d'ailleurs que derrière toute quête du bonheur qu'elle soit rigide, obsessive, désorganisée ou désespérée, ne subsiste qu'un grand besoin humain de ressentir et de vivre cet état profond et authentique qu'est l'amour inconditionnel universel.

Je vous propose donc à tous et chacun une démarche simple qui implique l'exploration d'infinies possibilités et qui se résume en un seul mot : l'ouverture. Seule l'ouverture à la réalité permet de rétablir des faits qu'ils soient universels, mondiaux ou simplement personnels et relationnels. Seule l'ouverture à soi favorise une intégration de notre connaissance de soi et en facilite l'acceptation. Cette conscience approfondie de soi permet l'expérience de nouvelles voies d'expression, de communication, de guérison, de création et de pacification. Seule l'ouverture crée la relation à soi, à l'autre et à l'univers...

Il n'y a ni solution miracle ni voie impénétrable à découvrir. Il ne s'agit que d'explorer différentes approches favorisant l'ouverture et le ressourcement. Il y a abondance de moyens, d'accompagnements, de soins, de thérapeutes et de guides. Je précise encore une fois que le fait d'avoir besoin ne constitue aucunement une dépendance. La capacité de répondre adéquatement à nos besoins réels mène à l'autonomie et à l'indépendance. Que l'ouverture devienne par conséquent le besoin le plus important englobant tous les autres besoins jusqu'à leur transcendance. Le développement d'une relation d'amour authentique avec soi crée un pont reliant les dimensions psychologiques, affectives, corporelles, énergétiques et spirituelles de l'humain. Ce pont ou espace relationnel propose spontanément une union des dimensions célestes et terrestres. Une telle union s'avère indispensable à l'intégration harmonieuse de chacune de ces dimensions dans l'expérience humaine. C'est l'intégration du droit d'être. Et du droit d'être, il ne reste qu'une étape simple; celle de s'ouvrir à nouveau et de découvrir ou redécouvrir la joie d'être. Seule cette ouverture, cet état d'être nous permet d'envisager sainement de naviguer un moment en eaux troubles dans la joie, l'harmonie, la confiance et l'amour. Dans un monde en mutation, l'ouverture signe le retour vers soi, le retour vers une source infinie d'amour. Et ça y est, nous y sommes !

Alors, en vérité je vous le dis, arrêtez-vous quelques secondes, recentrez-vous et ouvrez-vous à l'amour! Respirez... Ressentez... Exprimez... Communiquez... Créez... Et surtout soyez... Soyez humains et vous verrez... C'est divin!

