

« Il est vrai que je suis une forêt pleine de ténèbres et de grands arbres sombres; mais qui ne craint pas mes ténèbres trouvera sous mes cyprès des sentiers fleuris de roses »

Friedrich NIETZSCHE – Ainsi parlait Zarathoustra-Le chant de la danse

Edito de Février 2019

Idéal de soi et simple humanité.

Nous sommes des humains, lumineux et sombres, forts et fragiles, puissants parfois et si souvent démunis. Que nous évitions de trop souffrir et de sentir ces désarrois, est bien naturel. Et, la conscience de notre impermanence comme de notre imperfection, les traversées qui en découlent, sont et seront inévitables. Seul un regard authentique sur nous-même, sur nos limites comme sur nos beautés, nous offrira lumière et apaisement.



Il nous faudra accepter notre fragilité intrinsèque, les épisodes douloureux que nous avons eu à vivre, et surtout ce que nous en avons fait. Il ne s'agit pas ici de se juger et de se culpabiliser. La morale n'a pas de place prépondérante dans ces lignes. Seule la bienveillance envers soi, associée à la **volonté de faire consciente notre connaissance de nous** dans toutes nos dimensions, font part de cet engagement. Juste regarder et constater, humblement reconnaître et œuvrer, avec effort, pour faire évoluer notre personne. Nous sommes bienveillants et... méprisants, intolérants, méchants, durs et aiguisés. Nous aimons et nous maltraitons, dans le déni de ce que l'autre est et ressent. Nous agissons selon nos croyances et nos désirs. **Nous oublions d'écouter et d'entendre notre vérité, et celle de l'autre.** Nous décidons, souvent avec de bonnes intentions, de ce que cet autre devra être ou faire, devrait être ou faire. Combien de fois « pour son bien » nous croyons savoir et appliquons ce qui est, pour nous, une vérité, laquelle est conditionnée par notre prisme de lecture, sans tolérance aucune de ce qui est, ou non, vécu par cet autre.



Nous nous sommes défini une ligne de conduite, des Valeurs, des Fois qui nous guident. Elles s'appellent coutumes familiales, injonctions, convictions religieuses, philosophie, politique, psychologie même, appuyées sur la cohorte de textes, paroles, règles familiales, sociales, groupales, ou autres. Elles nous sont utiles, nécessaires, et font sens, parfois. En leur nom nous avons une certaine lecture du bien et du mal, de ce qui peut ou doit être.. Et bien sûr de ce qui est donc hors normes. Mais en fait.. Mais qu'en est-il ? Qu'en faisons nous ? Les mettons nous au service du Respect, de soi et des autres, ou de l'abus, de l'intrusion, du déni ? Où sont les limites pour chacun de nous, et au nom de quoi allons nous les franchir, ou les respecter ?

Quand **nous ne sommes pas conformes à cet idéal de soi** que nous avons construit, la culpabilité nous assaille, nous retournons contre nous-même les jugements et les actes de sabotage, nous abîmons notre estime de nous-même. Parfois même nous serons notre juge et notre bourreau, avec pour but de nous punir, de faire cesser ces hontes de toutes les façons possibles, toujours violentes. **L'impuissance nous rendra intolérants**, réveillera nos besoins d'agir pour évacuer ces colères, contre soi ou contre les autres. Pour ne pas regarder et sentir ces émotions, il nous semblera plus facile de faire payer et de mettre en œuvre la rage intérieure dans un aveuglement soi-disant justifié. La cible sera, selon les moments, notre Soi qui a failli, ou cet autre – différent, miroir de nos manquements – auquel nous ferons porter la responsabilité de notre propre malaise, au lieu de se questionner et de se pardonner.



Prenons un instant pour re-penser toutes ces pistes. Quels autres ajustements avons-nous pour accueillir nos faux-pas et retrouver le chemin de notre propre respect? **En quoi est-ce si difficile de se savoir imparfait, injuste parfois?** Notre existence est un court instant à l'échelle de la Vie. Il nous est donné de penser, d'apprendre, de découvrir sans cesse. Il nous est donné de pouvoir réfléchir, intégrer et évoluer. Et cela nécessite **l'humilité et le courage** de remettre en question, d'intégrer le nouveau et le différent, pour trouver, de l'autre côté, une autre vérité peut-être. **Se tromper est chemin! Ne pas savoir et chercher est notre part de liberté et notre responsabilité au monde!** Se questionner et garder notre curiosité émerveillée est source de plaisirs et de découvertes permanentes! Cessons de nous engluier dans les mêmes ornières de notre mental et sortons de nos enfermements pour prendre le risque de l'épanouissement de notre Etre.

Oui ! nous sommes fragiles, imparfaits, impuissants, impermanents et ...capables de muter pour faire grandir nos dimensions intérieures. Nous sommes en capacité, de choisir, de chercher et de trouver, même si cela se fait aussi dans la douleur. Après les larmes et les rages, la douceur de l'apaisement ouvrira notre cœur à l'amour de nous, et des autres. Traverser notre forêt obscure nous fera découvrir nos jardins ardents et colorés. Serait-ce un chemin possible pour **laisser s'épanouir, à travers nous, la puissance créatrice de la Vie ?**

MC

