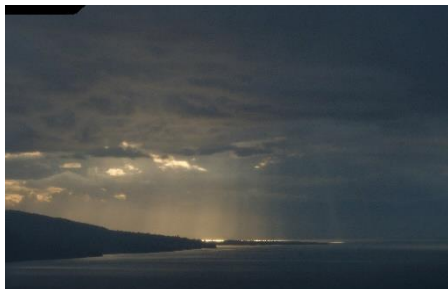


## L'œuvre d'une vie



Le malheur en nous apparaît le plus souvent tel une masse sombre et déplaisante dans laquelle se bousculent émotions douloureuses, mauvaise humeur et pensées négatives. À moins de cesser de fuir et de lutter contre ce qui nous envahit de l'intérieur, il n'est pas possible de prendre la pleine mesure de ce que nous avons accumulé en nous-mêmes et plus précisément, dans le subconscient, juste sous la surface.

Au niveau de notre conscience frontale, nous n'avons habituellement accès qu'à un dixième de ce malheur; esquivé et réprimé depuis notre plus jeune âge à travers des stratégies tout autant grossières (fuir dans sa tête ou se contracter musculairement) que sophistiquées (se retrancher dans son savoir et ses arguments).

Nous avons mis notre intelligence au service de l'ego – et c'est devenu une habitude - afin de nous protéger de l'extérieur mais avant tout pour nous préserver de ressentir ce qui est douloureux, apeurant, inconnu ou trop puissant en nous-même, nous forçant à vivre à la périphérie de notre être.

Ouvrir la boîte de Pandore exige maturité et courage ! Il faut être arrivé au point où nous prenons conscience que ni le temps, ni l'âge, ni les ruses tortueuses pour échapper à ce malheur ne sont parvenus à nous en libérer comme nous l'aurions espéré.

Personne ne nous a enseigné les savoir-faire pratiques et intelligents pour aborder ces difficultés. Nos parents, amis et éducateurs nous ont tous appris, par l'exemple, à serrer les fesses, à nous investir dans le travail, à ne plus y penser et à nous divertir de ces « attaques de l'intérieur », autant que possible.

L'esquive, la remise à plus tard, la politique de l'autruche, la déresponsabilisation, la recherche de l'inconscience à travers le sexe, le travail, les divertissements, l'alcool ou la drogue règnent en maître dans notre société et nous y participons le plus souvent par ignorance que par vice.

Ce malheur que nous dénigrons, sous-estimons et mettons de côté et dans lequel nous nous complaisons aussi, est constitué d'un magma d'émotions indifférenciées, duquel émerge de temps à autre une réaction plus affirmée que nous nous empressons d'étiqueter et de cataloguer pour mieux la contrôler. Nous tentons de gérer au mieux les manifestations de la surface et leurs conséquences tandis que le socle malheureux logé dans les profondeurs, bien en amont, reste intact.

Le contenu de ce que nous avons enfouis au plus profond ne se livre pas facilement ! Consciemment et inconsciemment, nous nous employons à le mettre de côté très habilement, souvent parce que les difficultés du quotidien sont déjà suffisantes sans devoir, par surcroît, faire face à ce passé douloureux dont on ne sait trop que faire et par quel bout le prendre !

Lorsqu'on abdique notre droit à fuir et à réprimer ce qui vit en nous, les choses remontent dans notre ressenti et se livrent à notre conscience, tel d'un ressort qui se détend. Face à l'ampleur de ce qui nous attend, il faut de la méthode pour examiner attentivement tous les éléments qui s'enchevêtrent et s'entremêlent. Pour utiliser une image moderne, il faut effectuer « un tri des déchets » car nous ne gérons pas de la même façon le plastique ou le papier. Il en va de même avec les contenus de notre malheur : se libérer du doute et du déni de soi fait appel à des savoir-faire différents que ceux utilisés pour se défaire des associations négatives.



Ce qui est normal n'est pas naturel et nous ne savons plus faire la différence ! Il faut un effort considérable pour redresser ce qui a été tordu par l'éducation, l'ignorance et les manques d'amour afin de nous réaligner sur ce qui est bon, juste et vrai en nous-même. Nous distancer du personnage malheureux, pétri de croyances, d'idées fausses, d'idéaux, de rêves et d'espoir n'est pas une mince affaire. Nous sommes tout autant attachés à lui à travers ses bons côtés qu'à travers son malheur.

Durant des années et à travers une exploration empirique et directe de mon ressenti, j'ai appris à distinguer les éléments de ce malheur et à m'en libérer intelligemment sans recourir aux stratégies habituelles de fuite et de répression. J'ai ensuite développé le vocabulaire et la pédagogie adéquate pour tenter d'en faire profiter les autres.

Au fil du temps et après avoir accompagné des milliers de personnes, je me suis rendu compte que ce dont nous avons peur peut être résumé à 3 éléments : nous avons peur de ce qui est douloureux (les peines que nous n'avons pas pu accueillir, assumer et dissoudre en nous), de ce qui est puissant (souvent associé à une forme de violence) et de ce qui est inconnu (ce que notre mental ne peut identifier).

Si me défaire des peines qui fermentaient en moi à pris entre 6 et 8 ans, je me suis rendu compte que nous nous débattons bien davantage contre ce qui est bon en nous-même ! Nous aimons ressentir l'amour pour autant qu'il ne soit pas trop puissant ! Nous apprécions ressentir la vie que nous sommes mais jusqu'à un certain degré ! Nous vibrons face à ce qui est plus grand que nous, à l'intérieur, pourvu que cela reste sous contrôle !

Le doute et le déni de nous-même est toujours là, tapis dans l'ombre, prêt à bondir dès que l'on sort des limites que nous nous sommes fixées, dès que le bon devient « trop bon » ! Nous sommes notre mauvais père et notre mauvaise mère, reproduisant en boucle et ouvrant ainsi contre nous-même, les comportements qui nous ont fait souffrir et que l'on s'empresse de juger et de condamner. La culpabilité, le déni et les remords sont les gardiens d'un bonheur qui nous file entre les doigts et les années passent...

Dans ce sac de nœuds, tout est lié : nos schémas négatifs vont de pair avec nos émotions, nos croyances limitatives tutoient nos conditionnements, nos peurs flirtent avec nos potentiels et ainsi de suite jusqu'à former cette personne ou personnage que nous croyons être, aux multiples visages, conflits et contradictions avec lesquels nous sommes rarement en paix et en amour.



Mon approche est structurée et méthodique. Elle est le fruit de l'expérience vécue et non de théories. Elle a fait appel à l'intelligence de vie que je suis, à mon ressenti et à une concentration d'attention sur ma vie intérieure, sans négliger pour autant une vie d'homme dans le monde, à « l'extérieur ».

J'ai été poussé et secoué, sans relâche, par cet impératif intérieur, à découvrir ce que je suis réellement, à réaliser ce qui vit en amont des 5 sens et à déployer la finesse de l'amour derrière la grossièreté de la condition humaine. J'ai endossé, sans doute par une sorte « d'archétype d'âme », le rôle d'un éclaireur, découvrant et améliorant sans cesse l'art et la manière de transmettre les savoir-faire permettant d'alléger le fardeau des chercheurs de vérités. Avec ou sans élèves, chez moi comme sur une estrade, j'assume et incarne au mieux ce que je suis et qui n'est pas la personne, en toute simplicité, car telle est la nature du mystère de l'Être.

Ma contribution est d'avoir apporté une façon logique et pratique dans l'art d'identifier et de se défaire des contenus qui nous encombrent et d'explicitier cette mort à ce faux « soi-même » qui advient inmanquablement lorsque la structure de qui nous croyons être implose et s'efface en conscience. Les outils thérapeutiques et savoir-faire s'inscrivent ainsi dans une perspective éveillée, plus large, ne visant pas simplement à un mieux-être ou à un soulagement temporaire mais au dépassement et à la transcendance.

À travers mes séminaires, site, livre et articles, puisse ce travail servir au mieux l'Être que vous êtes et non la personne que vous croyez être.

*Darpan – Octobre 2019*