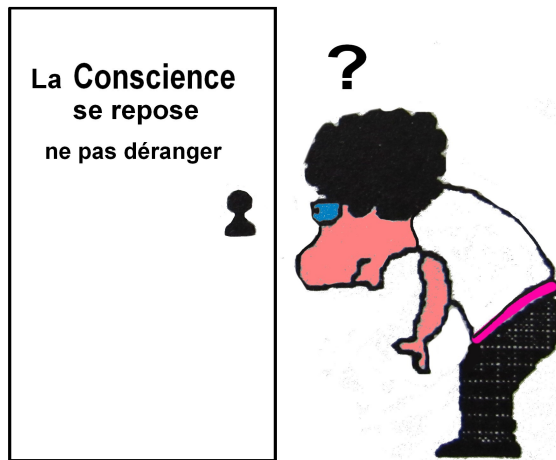


La **CONSCIENCE** dans tous ses états...

Fin mars 2023

Encore un **petit** partage... bon, en réalité il y a quelques pages 😊... prenez le temps de lire en dégustant un bon café... Mon enfant intérieur s'est permis quelques dessins pour mettre de la **couleur**, de l'humour et égayer l'ambiance... 😊

Mika



Dans mon affiche promotionnelle annonçant mes conférences du 6 et 14 mai, je terminais la présentation en disant que le dialogue intérieur peut devenir un outil de communication, mais également un chemin privilégié pour l'exploration de la **Conscience**. Mais à quoi se réfère-t-on lorsqu'on parle de cette dernière? Bien sûr il s'agit d'un concept insaisissable à bien des égards et ce serait une tentative présomptueuse et un peu casse-gueule de prétendre en donner une définition claire et exhaustive.

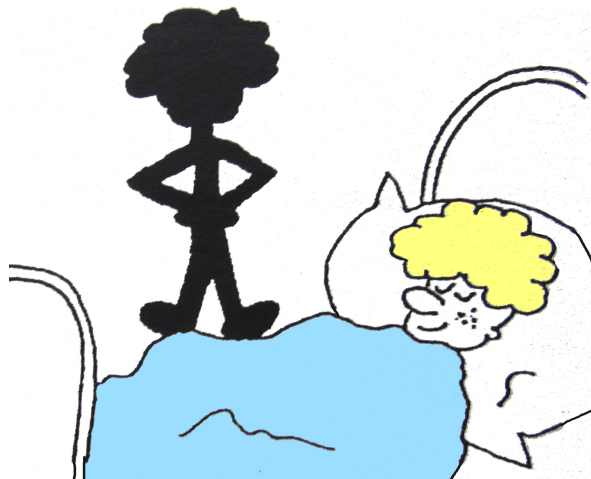
Je n'ai certes pas la prétention d'épuiser le mystère millénaire qui l'entoure... 😊

Impossible de mettre l'Esprit sous le microscope pour l'analyser! On peut certes s'amuser à en faire une déduction intellectuelle. Pourtant la logique cartésienne s'avère donc bien impuissante à saisir la nature du divin ou du sacré. D'ailleurs, dès qu'on tente de l'expliquer, ce dernier nous échappe aussitôt! Impossible de cerner avec l'intellect ce qui manifestement le dépasse. Et les interprétations philosophiques qui ont tenté de saisir la nature de Dieu ont été confrontées au mur du paradoxe. D'où cette équation bizarre :

1. Si Dieu est tout puissant, il peut donc tout créer, y compris une pierre si lourde que lui-même sera incapable de soulever.
2. S'il ne peut la créer, il n'est donc pas tout puissant?
3. S'il peut la créer mais ne réussit pas à la soulever, alors il n'est pas tout puissant? HUM...

Voilà l'impasse où nous mène le mental! C'est sans doute pourquoi Aurobindo disait : « la raison fonctionne bien jusqu'à un certain point, au-delà il faut la mettre de côté! »...

En effet, pas facile d'enfermer l'Être ou la Source dans une formule. Pourtant, dans leur arrogance, les scientifiques du monde médical ont bien essayé de mettre la Conscience en boîte, affirmant l'avoir localisée dans le cerveau. Réfutant cette théorie grossière, le chercheur en physique quantique Philippe Guillemant propose une vision plus pénétrante qui colle mieux à la nature grandiose de cette vaste Intelligence qui nous gouverne et fait battre le cœur de l'Univers. Il affirme que la Conscience est partout autour de nous. C'est nous qui baignons à l'intérieur d'elle... Une façon de voir qui correspond aux mystiques et chamans de l'ancien monde... Je me rappelle avoir assisté à l'une des rares visites d'Arnaud Desjardins au Québec. Il fût un enseignant spirituel très connu en France. Nous invitant à fermer les yeux, il avait prononcé cette simple phrase qui a eu une influence marquante dans ma vie : « Vous êtes conscients parce que la CONSCIENCE existe! »



L'**ACTIVISTE** ne dort
donc jamais?

Bon, j'extrapole un tantinet! Ma plume (plutôt mon clavier) m'emporte... Sans doute un personnage en moi... Peut-être mon aspect rationnel qui cherche à comprendre? Ou mon activiste qui veut mettre toutes les options sur la table? Hal et Sidra Stone se sont rendus compte que l'ACTIVISTE était l'un des schémas d'énergie les plus répandus en Amérique. Ce dernier adore élaborer des listes de toutes les choses que nous avons à faire, car il ne veut rien oublier...

Mais revenons donc au Dialogue intérieur...

Dans l'optique de la conférence à venir sur Les Petits rois, il serait bon de jeter quelques idées de base et de clarifier certains concepts clé, tels l'Ego, le moi conscient, l'observateur, la vision lucide, le mental... Sans pour autant en faire des dogmes. Même si l'écriture ma passionne, je garde toujours à l'esprit que les mots sont de simples outils qui ne font qu'indiquer maladroitement une réalité qui leur échappe sans cesse et les laisse perplexes. C'est pourquoi la sagesse ancestrale dit : « si le sage pointe un doigt vers la lune, seul l'idiot regarde le doigt... » ☺

Dans le sens large, on peut dire que les diverses techniques et écoles de thérapie actuelles visent à régler certains traumatismes ou carences psychologiques de base afin de permettre à la personne de mieux fonctionner avec elle-même et dans son milieu de vie. L'approche du dialogue, quant à elle, va au-delà d'un développement plus harmonieux de la personnalité et d'un mieux être émotionnel. Elle ouvre une porte vers un rapprochement de l'être profond qui vit en chacun de nous. Cela me rappelle cette distinction que fait Erich Fromm entre la psychanalyse et le bouddhisme zen : « La Psychanalyse est une thérapeutique des maladies mentales, le Zen une voie qui mène à la salvation ».

Regardons en premier lieu le sens que l'on donne en général au mot « EGO ». Il s'agit d'un terme générique à la mode et galvaudé à gauche et à droite. On pourrait le traduire simplement par « le moi ». Il s'agit donc de notre petit moi, cette partie consciente et active en nous qui gère notre quotidien et prend les décisions. Ce que l'on considère habituellement comme notre JE. « Je vais bien, je suis en train de déjeuner, je vais aller faire l'épicerie aujourd'hui... » Il est intéressant de faire un parallèle ici avec la vision de l'Ego telle qu'on la retrouve dans les enseignements des grandes traditions spirituelles orientales.

On parle beaucoup de l'ego comme quelque chose de négatif qu'il faut dépasser. D'ailleurs on présente le monde des formes comme étant MAYA, l'illusion. J'ai suivis les enseignements d'Arnaud Desjardins pendant de longues années et j'ai compris qu'il faut être prudent avec notre interprétation des enseignements... En réalité, il ne s'agit pas de se débarrasser de l'ego mais de le transformer. Quant à eux, Hal et Sidra Stone parlent de l'importance de développer un EGO CONSCIENT...

QUOI? Notre « moi » ne serait pas conscient?

Hum... en réalité, ce JE s'exprime à travers une foule de personnages différents auxquels il s'identifie sans cesse. Bien sûr il est possible pendant un court instant de se situer simplement dans un ego neutre, par exemple lorsque l'on médite¹ ou faisons le vide intérieur.

¹ Quoique, même en méditation, les idées peuvent revenir au galop et susciter un tourbillon d'émotions...

Mais dès que nous entrons en interaction avec autrui ou l'environnement, aussitôt apparaît une subpersonnalité.

L'**identification** est donc une clé essentielle pour comprendre la dynamique qui régit l'ensemble de notre personnalité. Si par exemple Pierre est toujours en colère, les gens lui colleront l'étiquette du « colérique » qui deviendra partie intégrante de sa personnalité, pour les autres et pour lui-même. Pourtant lorsque je cesse de m'identifier à la peine, la joie ou la colère, ces dernières se dissolvent telle la rosée du matin. Mais la conscience d'être demeure bien présente. Je ne suis donc pas l'émotion que je vis, puisqu'une fois cette dernière partie, ma conscience demeure. Je continue à me percevoir tel un JE. L'émotion est seulement un état passager dont je fais l'expérience. Alors plutôt que d'affirmer « je suis triste », il serait alors plus juste de dire qu'une émotion de tristesse traverse le champ de ma conscience.

On peut faire la même analogie avec tous ces personnages qui viennent frapper à notre porte. Personne n'est fondamentalement, de façon intrinsèque, un aventurier intrépide, un méticuleux obsessif ou un impulsif incorrigible. Ces défauts ou qualités se sont cristallisés bien sûr autour de la personnalité, mais ne font pas partie intégrante de notre être véritable. Elles constituent simplement des patterns de fonctionnement que nous adoptons. Le problème est donc que nous fusionnons avec tous ces schémas d'énergie qui s'installent en nous, parfois à l'improviste. Pour sortir de cet état de fusion pratiquement constant, Hal et Sidra nous proposent de devenir des observateurs! Devenir à l'affût de ce qui se passe en nous et voir en direct la manière dont nos personnages prennent le contrôle de notre personnalité.

Ainsi, nous pourrions commencer à gérer toutes ces voix qui parlent fort. Bref développer un **EGO CONSCIENT!**



Une colère soudaine monte en moi? Je la nomme. Et peu à peu avec cette vigilance je vais réussir à la gérer et adopter un comportement qui deviendra une action et non une réaction.

Ainsi, avec le temps, en voyant à l'œuvre tous ces acteurs et ces rôles que nous interprétons, notre EGO sera davantage aux commandes et nous serons en mesure de faire des choix mieux adaptés aux situations. Hal et Sidra nous rappellent que pour entreprendre un dialogue intérieur avec un client, il est nécessaire qu'il y ait un ego minimalement capable de se regarder agir. Ce qui n'est pas évident lorsqu'une personne est en crise psychotique ou souffre d'une personnalité multiple. Lors de l'atelier, je vous parlerai de Sybil Dorsett, laquelle avait 16 personnalités différentes...

L'écrivain québécois Michel Tremblay racontait cette anecdote révélatrice alors qu'il séjournait en France, afin de recevoir une distinction pour son œuvre littéraire. Lorsque le ministre de la culture s'approche pour lui épingler sa décoration, Michel, par inadvertance postillonne sur la cravate de ce dernier. Tout confus et d'une spontanéité charmante, notre écrivain s'excuse et fait remarquer au ministre ce qui vient de se produire. Très protocolaire et visiblement identifié à son rôle, son vis-à-vis reste de marbre. Il ignore le commentaire de Michel et fait comme si rien ne s'était passé! Décontenancé par l'attitude formaliste du ministre, Michel rougit de plus belle et a visiblement de la difficulté à demeurer dans les limites de son rôle. On peut dire que Michel est demeuré dans son ego conscient, contrairement au ministre figé dans les convenances et le décorum.



Y a-t-il un témoin
dans la salle?

Hal et Sidra parlent également de la vision lucide. Au début, il peut s'avérer difficile de demeurer dans une position neutre d'OBSERVATEUR. Nous pouvons voir clairement l'énergie et la dynamique du personnage qui vient de s'inviter en nous, tout en étant affecté par les émotions. Ainsi lorsqu'une colère monte en nous, pas toujours aisé de demeurer calme, surtout si la situation réveille de vieux traumatismes inconscients. Cependant, avec le temps et l'expérience, il est possible de parvenir à une attitude de neutralité : simplement voir ce qui est, sans juger ou réagir. On peut songer ici à ce que les hindous appellent le **TÉMOIN...**

Pour faire un parallèle avec le dialogue intérieur, disons qu'il importe de développer un centre lucide en nous. Quant aux formes, ces dernières ne sont pas mauvaises en soi, dit Eckhart Tolle. Elles constituent simplement des manifestations de la Conscience. L'illusion survient lorsqu'on s'y attache. Par exemple, nous sommes tellement identifiés à notre auto que dans le langage elle devient partie intrinsèque de notre personnalité. En sortant du centre d'achat nous disons en pointant du doigt le stationnement: je suis là-bas! Et lorsque notre tasse préférée tombe par terre, c'est comme si une partie de nous éclatait en morceaux! C'est pourquoi dans le sanskrit il n'existe pas de mot qui exprime la possession. On dit simplement, cette tasse à côté...

Lorsque nous projetons nos désirs et nos fantasmes sur le Monde extérieur, celui-ci peut devenir le vaste miroir de nos états d'âme affectifs. Lorsque j'étais enfant, je jouais à glisser sur le flanc d'une colline. Elle me paraissait alors aussi immense qu'une montagne! Une escalade interminable pour remonter ma luge après chaque descente. Une dizaine d'années plus tard je suis retourné la voir, tout surpris de la retrouver minuscule! Je commençai alors à réaliser que ma vision du monde était quelque chose qui m'appartenait intimement. Oui, elle venait de moi...



Un de mes professeurs de jadis me racontait l'histoire de cet homme à qui son amie de cœur venait de dire: je t'aime! Aussitôt surgit dans son esprit l'image d'une boîte à lettre qui penchait? Après avoir cherché une explication à ce fait inusité, il se souvint qu'étant enfant, son voisin possédait une boîte à lettre penchée, où était inscrit le nom: Artème...

Effectivement, on peut affirmer que nos états d'âme font sans cesse pencher la balance... Selon notre propre champ de significations et notre état émotif du moment, les objets prendront donc tel ou tel sens. Ainsi cette table dans la cuisine sera perçue différemment par chacun. Impressionné par sa taille, un enfant la verra «énorme»; un ébéniste se pâmera sur la qualité du bois tandis qu'un amoureux la trouvera menaçante ou charmante selon que, assis autour de cette même table, il vient de se disputer avec sa blonde ou de vivre un doux moment romantique. Certains besoins de nature organique pourront même entrer en jeu!

On a fait l'expérience suivante avec deux groupes d'étudiants, dont l'un était à jeun. On leur présenta des dessins confus, sans forme vraiment précise. Le groupe à jeun, manifesta une tendance nettement marquée à voir des objets de nature alimentaire dans les images.

Les textes sacrés racontent que le Mental est menteur! En réalité le mental est une partie active de l'ego et constitue un outil important de gestion et de discrimination. Il faut tout simplement s'en servir consciemment et le gérer avec discernement. Le problème survient lorsque ce dernier s'emballe et déformer la réalité. Combien de fois refusons nous les situations telles qu'elles se présentent à nous, préférant rêver d'une réalité qui correspondait mieux à notre désir du moment? Je fais le projet d'aller marcher en forêt demain pour prendre des photos. La météo annonce un soleil pétant. Et voilà que demain arrive et que, sans crier gare, la pluie tombe à tombeau ouvert, comme dirait un pharaon! Trempé et surtout terriblement déçu, je rumine... Intérieurement, je pense à ce soleil pétant qu'on m'avait promis et je le préfère, je l'oppose à ce réel pluvieux! Sous l'emprise de la dualité, notre mental cherche toujours à comparer, analyser, se rebiffer. Il veut toujours apporter son petit grain de sel et refaire le monde à sa façon: « C'est beau, mais... Ce serait mieux si... » ! Notre vie se déroule ainsi, entre le j'aime, je n'aime pas, je préférerais que...

Nous créons sans cesse un irréel que nous préférons au réel, nous dit Arnaud Desjardins,, Au Monde tel qu'il se manifeste ici et maintenant, nous créons un SECOND! Et voilà que et nous vivons dans la dualité...

Arnaud, raconte l'anecdote suivante, alors qu'il se rend à la résidence d'un ami, en compagnie de son épouse, de sa fille et de son fils de 6 ans. L'auto roule sur une route noire et pluvieuse. Arnaud laisse soudain échapper :

- *Évidemment, c'est moins beau qu'il y a deux mois.*

- *Ah! dit le garçon, je ne trouve pas. Pas du tout !*

- *Comment tu ne trouves pas? Mais c'est beaucoup moins beau qu'il y a deux mois. Rappelle-toi, il y a deux mois, c'était si beau, la lumière, les couleurs, toutes les feuilles. Il y en avait des rouges, des oranges, des jaunes.*

Au bout d'un moment, l'enfant finit par comprendre l'esprit tortueux de l'adulte. Il éclate de rire et il dit : « Ah! bien sûr, pour une forêt en automne c'est complètement raté, mais pour une forêt en hiver, je trouve ça très réussi. »

☺ radieuse fin de journée...

*** En passant, une suggestion pour notre rencontre : sans obligation, pour le plaisir... je vous propose de mettre un vêtement ou un accessoire qui évoque un personnage... quelconque, possiblement un peu différent ou inhabituel... L'habit ne fait pas le moine, mais... ☺**