



Petite causerie au coin de l'âme
Causerie # 2, JG Richard, Mars 2019
Les parties de soi revisitées

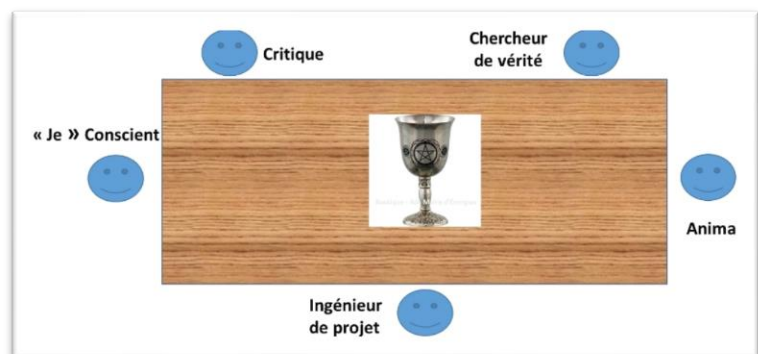
En nous imaginant au coin du feu, savourant un vieux porto, tout en partageant nos réflexions de chercheurs de « plus de vie », m'est venue l'idée de ces **PETITES CAUSERIES AU COIN DE L'ÂME**.

L'être humain est une maison d'hôtes
Chaque matin un nouvel arrivant.
Une joie, une dépression, une mesquinerie,
Parfois un moment d'éveil surgit
Comme un visiteur inattendu.
Accueille-les et fait une place à chacun d'eux.
Soit reconnaissant envers tous ceux qui t'arrivent
Car chacun a été envoyé
Comme un guide de l'au-delà.

Rumi (mystique soufi du 12 siècle)

Cette nouvelle causerie s'inspire d'une expérience de vie récente. À l'automne 2018, un voyage humanitaire de deux semaines à Calcutta a provoqué des changements importants dans ma relation aux situations de la vie. À mon retour, j'ai fortement ressenti le besoin de faire le vide dans mes activités, de faire table rase de tout engagement et obligation. Je me suis retrouvé dans une sorte de « no man's land » intérieur assez inattendu et étrange. Une situation dont j'ai suivi l'évolution et la transformation à travers plusieurs séances de focusing.

Les deux premières séances ont fait émerger l'image d'une très grande table rectangulaire dans une pièce moyenâgeuse avec, tout au centre, une coupe. J'étais assis, seul, à une des extrémités de cette table. En présence de cette image, à travers ce que j'identifie comme le « Je » conscient, j'ai ressenti un grand calme, une paix totale, sans attente aucune, une simple acceptation de ce qui est. Une expérience surprenante compte tenu des inquiétudes qui m'habitaient en dehors des séances de focusing. Graduellement, au fil des semaines et des séances de focusing, des parties de moi¹ se sont invitées à cette table. Deux mois après mon retour, l'image se présentait comme suit. Le « Je », observateur calme et attentif du processus, est toujours en bout de la table. Une présence lumineuse (que je



¹ On peut aussi parler de sous-personnalités ou de multiples petits « moi ». Pour Gurdjieff, par exemple, l'être humain se caractérise par une absence d'unité, par une multiplicité des petits moi à l'œuvre en chacun d'entre nous et qui nous empêchent de poser des actions libres, volontaires, constantes et cohérentes.

ressens comme féminine) s'est installée à l'autre bout de la table. À droite et au milieu, une partie que je connais bien et que je nomme « l'ingénieur de projet », à ma gauche, assez près de moi, « le critique ». Toujours à gauche, mais tout près de la présence féminine, une partie que je nomme le « chercheur de vérité ». La totalité de cette image n'est pas sans rappeler la légende des chevaliers de la Table ronde et la quête du Graal. À noter qu'à travers l'exploration de mon univers, j'avais déjà identifié d'autres petits « moi » : le moine paillard, l'anxieux, le créateur, le grincheux, le sage, le peureux, le fou du Roy, etc.). Pour simplifier, et en attendant qu'ils s'invitent ou s'imposent dans le processus, je les considère actuellement comme des variantes des parties rassemblées autour de cette table.

À travers les focusings, les modifications graduelles de cette image se sont accompagnées d'une transformation dans ma situation globale de vie. Le vide d'origine faisant place à un regain d'énergie et de motivation pour la recherche et le partage. Plusieurs aspects de ce processus sont fascinants, notamment l'ordre d'apparition des différentes parties, leurs positions respectives, leurs interactions (le fonctionnement du triangle « chercheur de vérité – ingénieur – critique » par exemple). Autant d'informations sur la dynamique intérieure que je me propose de continuer à explorer à l'aide du focusing.

Pour l'instant, à tout seigneur tout honneur, je voudrais porter mon attention sur celui qui, dès le départ, s'est installé en bout de table, le « Je » conscient ou encore la présence attentive. Les nombreuses références lui confèrent un statut particulier, celui de maître intérieur ou encore d'un souverain qui doit régner sur les différentes parties, s'assurer d'en utiliser le plein potentiel, d'en orchestrer leurs interactions, de s'assurer qu'ils remplissent leurs fonctions, qu'ils jouent leur rôle. Pour David Rome, *occuper le siège qui nous incombe, celui du souverain, du maître intérieur, demande du courage, de la détermination, de la conscience de soi, de la « self empathy ».*

Le « Je » en question dispose d'un outil super puissant pour remplir sa fonction, un outil indispensable à la pratique du focusing : l'attention. Un organe de perception qui se comporte comme le faisceau d'une lampe de poche qui permet de focaliser la lumière sur un objet particulier pour en voir les détails, ou s'ouvrir, s'élargir pour éclairer un ensemble d'objets; la totalité de notre environnement par exemple. Lors de la méditation ou d'un focusing, l'attention peut se concentrer sur la seule respiration ou encore s'ouvrir graduellement au ressenti de l'ensemble de notre corps, aux perceptions de la totalité de nos sens (conscience globalisante). En focusing, nous développons, notamment, la capacité d'amener l'attention sur une zone spécifique du corps, de se mettre « à l'écoute » de ce qui veut émerger et de suivre le processus de transformation qui résulte de notre interaction avec le sens corporel. Le « Je » peut aussi amener et maintenir l'attention sur une partie de soi, voir même un aspect particulier de cette partie (son fonctionnement, un besoin qu'elle exprime, etc.).



Le développement de cette capacité « d'amener et de maintenir l'attention » sur un objet spécifique est au cœur de la pratique de la pleine conscience (aussi appelée « présence attentive »). À travers cette pratique, nous réalisons très rapidement qu'en l'absence d'une intervention volontaire de notre part, l'attention est sans cesse captée, aimantée par une multitude d'objets. Elle se focalise **de façon automatique** sur tout ce qui se présente dans notre univers : une situation qui nous préoccupe, un

problème à résoudre, un film ou une discussion qui nous captive, etc. C'est le cas, lorsqu'une partie de nous (le critique par exemple) prend le devant de la scène. Le « Je » conscient vient d'être détrôné et va devoir faire beaucoup d'effort pour reprendre le pouvoir.

La pratique de la pleine conscience ne va pas nous empêcher de nous sentir « déclencher », de basculer dans l'univers d'une des parties (la colère, l'angoisse ou la peur, par exemple). Nous allons continuer à sentir des tensions, frustrations, des réactions physiques associées aux stress, à expérimenter des états centrés, calmes, spacieux et, l'instant d'après, à basculer dans un pattern réactif. Une dynamique normale que nous expérimentons tous; nous tombons dans la réactivité, puis nous nous réveillons et nous retombons à nouveau dans un autre pattern réactif. Ça arrive constamment et ça va continuer à arriver.

Là n'est pas le problème, ces automatismes sont utiles pour fonctionner dans la vie. Ils sont même indispensables. La première chose à faire est donc de les **accepter** pour ce qu'ils sont. Puis nous pouvons apprendre à les reconnaître et à prendre de la distance face à eux. En devenant de plus en plus attentif à ces moments subtils pendant lesquels je vois ce qui est en train de se produire, j'observe qu'une partie de moi est en train de basculer. En devenant de plus en plus conscient de ces « moments d'éveil » nous sommes capables de faire de nouveaux choix dans la même vieille situation, d'exercer notre libre arbitre. L'exemple suivant illustre ce processus.

Je circule sur l'autoroute à 110 km/heure dans un état de semi-conscience, le mental en roue libre. Une auto me double par la droite et se rabat abruptement devant moi. La peur se manifeste immédiatement par une sensation au niveau du ventre, sous la forme d'une petite boule de contraction qui va évoluer rapidement. J'ai l'impression qu'il s'en échappe une sorte de venin qui commence à se répandre dans tout l'organisme. Je prends alors conscience de la peur que je viens d'avoir. Finalement, le mental entre en jeu (il est terriblement plus lent que le corps dans ses réactions) et commence à analyser ce qui vient de se passer et à générer des histoires : l'imbécile, un fou du volant, etc. Il y a alors deux possibilités. Dans la première, je laisse le processus se dérouler automatiquement et je vais me retrouver envahi par la colère. Dans le pire des cas, cela peut me conduire à passer à l'action; tenter de le doubler à mon tour et de lui rendre la monnaie de sa pièce (un cas de rage au volant). D'une façon ou d'une autre, il va me falloir évacuer cette énergie de colère qui m'habite maintenant. La façon classique est de mettre les autres à contribution en leur racontant l'évènement, souvent en boucle, et en élaborant toute sorte d'histoires sur les conducteurs, la société, ma réaction, etc. L'autre possibilité consiste à prendre conscience du processus juste au moment où il s'amorce et à m'en désidentifier. **J'observe et note la sensation normale qui se développe dans le ventre, je la reconnais pour ce qu'elle est, de la peur, et j'arrête immédiatement d'alimenter le processus.** Rapidement, tout rentre dans l'ordre et j'éprouve la satisfaction de ne pas avoir donné suite à des émotions polluantes pour moi et les autres.

Juste un petit mouvement intérieur de côté ou vers l'arrière (one step behind) peut faire toute la différence dans notre qualité de vie et celle des autres. Développer cette capacité de porter attention au déploiement continu de nos expériences de notre vie, à comment le corps réagit, au mélange de pensées et d'émotions qui se présentent, nous permet de répondre avec plus d'habileté, d'intelligence à une situation. Ces moments où l'attention échappe à notre contrôle, ou nous basculons dans une sorte d'inconscience, sont essentiels à l'apparition de la liberté, car ils sont autant d'occasions d'apprendre à passer d'une réaction automatique à une réponse basée sur des choix, plus volontaires, plus intentionnels.

Comme le souligne R. Moss dans le texte en Annexe, le fait de développer cette habileté de différencier les différentes voix ou sous-personnalités, d'observer laquelle vient de prendre la place, bref d'être conscient de cette dynamique intérieure, leur enlève du pouvoir et permet à l'esprit de devenir plus calme et de faire les bons choix. N'oublions pas que nos décisions se prennent toujours dans l'instant présent et sont, de ce fait, influencées par notre état. La pratique du focusing et de la présence attentive vise justement à prendre le contrôle de l'attention, à installer un état focalisé et spacieux et à se mettre à l'écoute de notre ressenti corporel « ici et maintenant ». Une pratique qui va dans le même sens que la vision pénétrante dans la tradition bouddhiste et qui permet l'acquisition des ressources et attitudes nécessaires à une meilleure compréhension de nos processus intérieurs afin de pouvoir mieux gérer les multiples situations de notre vie.

Près de quatre mois après que ces parties se soient invitées à ma table, l'image est toujours aussi vivante. Je poursuis mon exploration en approfondissant, à l'aide du focusing, ma connaissance de ces parties et de leurs interactions, du « comment ça marche » dans mon monde. La suite de ce processus fascinant dans une prochaine causerie.

Annexe

Conversations sur les subtilités de notre cheminement vers l'ouverture de la conscience. Tiré d'une vidéo de Richard Moss intitulé : Le monde du moi (<http://richardmoss.com/resources/free-videos/me-world-video/>)

Si nous nous intéressons plus spécifiquement à la position que j'appelle « moi », nous réalisons que « moi » n'est pas une chose simple, que c'est une dynamique complexe de différentes voix intérieures ou dynamiques mentales-émotionnelles. Par exemple, vous pouvez vous retrouver subitement dans une partie qui se plaint. « Oh, seigneur, on me demande de faire quelque chose que je ne veux pas le faire... » Et si vous êtes conscient, vous allez remarquer que ce plaignard prend toute la place, prend le dessus à l'intérieur de moi. Une autre dynamique intérieure très fréquente dans ce monde du « moi » est le critique intérieur, l'autocritique, l'autojugement. Et vous réalisez alors que vous êtes très critique envers vous-même. Vous vous dites : je ne suis pas assez..., je ne suis pas assez bon, etc. Et puis, il y a cette autre voix intérieure qui commence à se justifier : oui, mais les circonstances sont telles et telles... Et cela se transforme en autojustification. Lorsque vous voyez ces gens qui se parlent constamment à eux même, vous vous dites, ils sont fous. Mais en fait, dans notre tête, nous sommes constamment en train de nous parler à nous-mêmes, à tenir des conversations intérieures. Par exemple, alors que vous vous croyez être très conscient ou un grand méditant et puis il y a ce narrateur intérieur qui vous dit : oh, je viens juste de noter que j'étais dans mon plaignard, oh, je viens de noter que j'étais absorbé dans mon planificateur- intérieur, me préparant pour ce que j'ai à faire, les choses qui doivent arriver ce soir ou demain ou cette fin de semaine. Une autre place où je suis allé à un moment donné, est le « je connais tout ». J'écoute quelque chose et j'entends cette voix en moi qui dit : je peux le faire mieux, je connais cela mieux, si je l'avais fait, je l'aurais fait de cette façon.

Alors à l'intérieur de ce monde que nous appelons « moi » ou « je » on retrouve ces différentes dynamiques. Des fois nous ressentons de la pitié pour nous-mêmes. En Orient, ils comparent le mental à un singe qui se balance d'arbre en arbre. Il va de l'arbre de l'autojustification à l'arbre de l'autocritique, puis il saute à l'arbre du planificateur intérieur, puis saute à l'arbre où il se répète la conversation qu'il va avoir avec des personnes qui ne sont même pas là.

*Alors quand vous commencez à observer ce monde du « moi », que vous devenez observateur de ce monde, c'est cette **habileté qui vous libère** de cette psychodynamique intérieure, de l'identification avec les contenus de ce monde. Vous réalisez que chacune de ces dynamiques engendre une humeur particulière, des sensations, des feelings dans votre corps. De sorte que vous passez constamment d'un état engendré par une dynamique mentale à un autre état engendré par*

une autre dynamique mentale. Et c'est ce que nous entendons lorsque nous disons « moi » ou « je ». Nous pensons être la source de nos pensées, être le penseur, mais nous ne le sommes pas. Si nous devenons conscients de nos pensées, si nous trouvons la partie en nous qui est consciente, ce n'est plus « moi », c'est la Conscience.

Il faut développer cette habileté de différencier les différentes voix intérieures, les différentes psychodynamiques intérieures ou sous-personnalités (on peut utiliser différentes terminologies), de les différencier clairement et d'observer laquelle vient de prendre la place, laquelle vient de prendre le contrôle de vous. Parce que lorsque vous êtes conscients de cette dynamique intérieure, vous pouvez vous différencier d'elle. Elles commencent alors à perdre leur pouvoir à l'intérieur de vous et votre esprit commence à devenir plus calme, à pouvoir se reposer de plus en plus dans le corps. Et quand cela arrive, nous devenons de moins en moins perturbables, de plus en plus silencieux. Nous sommes de plus en plus capables de faire tout ce que la vie exige de nous dans une journée, mais sans perdre d'énergie, sans résistance. Être capable de reconnaître le monde du « moi », devenir familier avec vos places favorites dans le monde du moi est une étape très importante dans le processus d'éveil. Et au fur et à mesure que ces places deviennent vivides, un état spacieux, de calme, d'ouverture et de claire conscience devient de plus en plus disponible pour vous.