

# CONFERENCES 2011 – 2012

## Introduction générale

Je souhaite que ce que je présente ne soit pas compris seulement comme de nouvelles connaissances intellectuelles mais que vous puissiez l'utiliser, le mettre en pratique dans votre quotidien, cela signifie pour moi, le rendre vivant en vous-même.

Le mental est nécessaire comme outil de compréhension, il est un pont qui nous achemine vers le vivant, le réel qui nécessite notre ressenti, notre écoute, notre disponibilité.

Je souhaite que nous étudions ensemble. Pour ce faire, je vous proposerai très rapidement un « travail dirigé » sur un thème précis qui est celui des peurs. Pour ce « TD », je vous donnerai des feuilles et des stylos car ce sera un travail d'écriture. Ce que vous écrirez n'est que pour vous, je ne vous demande pas de le partager. Cependant vous pouvez le partager si vous le souhaitez.

Je vais procéder par constats. Je vais donc vous livrer mes observations.

Le désir de se connaître ne peut pas se faire sans remise en question de soi-même. Il est avant tout lié au besoin de moins souffrir. Le fait d'être irrespectueux, violent, intégriste, le fait de se prétendre victime ne remet pas en question parce que nous n'avons pas conscience de ces comportements en nous ; alors que la souffrance, elle, remet en question, oui, elle interroge. Quand souffrons-nous ? À quels moments de notre vie ? Car nous pouvons observer que nous ne souffrons pas tout le temps.

Si nous sommes attentifs, nous allons constater que notre souffrance se manifeste lors d'événements similaires les uns aux autres. Comme si nous répétions toujours les mêmes scénarios qui génèrent toujours la même souffrance en nous. Ces scénarios sont des indicateurs, ils sont vraiment des révélateurs de notre souffrance.

**La question est alors et cette question est essentielle : qu'est-ce qui nous fait souffrir ?  
Je répondrai :**

- **ce qui nous fait souffrir c'est de ne pas être nous-même,**
- **et de ne pas savoir ce que signifie être nous-même.**

La question suivante est alors : si nous ne sommes pas nous-même, qui sommes-nous ? Si nous ne sommes pas nous-même, c'est que nous sommes identifié à des images, des personnages, des idées qui ne sont pas nous mais qui sont des expressions de nous, des parties en nous.

La question suivante est alors : souhaitons-nous voir, être conscient de à quoi nous sommes identifié, à quelles images, à quels personnages, à quelles idées ?

**Car cette identification nous coupe du réel, nous coupe de l'autre, de nous-même. Et la souffrance est là : dans le fait de se sentir séparé de soi et de l'autre.**

## QU'EST-CE QUE SIGNIFIE S'IDENTIFIER À UNE IMAGE, À UN PERSONNAGE ?

**Lorsque je suis identifié à une image, à un personnage, je ne sais pas que je suis identifié à cette image, à ce personnage.**

Je donne 2 exemples concrets :

1<sup>er</sup> exemple : celui d'un couple où la femme est identifiée à la toute-puissante et l'homme à l'irresponsable, le lâche.

2<sup>ème</sup> exemple : celui d'un couple où la femme est identifiée à la victime-sacrificielle (c'est la faute de mon conjoint moi je fais toujours le maximum) et où l'homme est identifié au tyran (j'ai toujours raison).

**A mon sens, il est vraiment essentiel de saisir cela :**

**lorsque je suis identifié je ne sais pas que je suis identifié.**

**Pourquoi ne le sais-je pas ?**

**Parce que L'IDENTIFICATION AVEUGLE.**

**Lorsque je suis identifié à une image, à un personnage, ce n'est pas moi qui vois, c'est moi identifié à cette image, à ce personnage, qui vois. Donc, je vois à partir des yeux de ce personnage. Le propre d'être identifié est d'être pris d'ignorance et d'aveuglement.**

Dans l'intitulé de ma conférence, j'ai écrit :

La connaissance de soi passe par une nécessaire **reconnaissance** : celle de ce qui se vit en soi-même, dans le présent. Cela signifie reconnaître, dans notre quotidien, lorsque nous sommes

identifié à nos personnages (fidèle au père, fidèle à la mère), à nos mémoires (entre autres l'enfant que nous avons été), à nos émotions (enthousiasme, peur, tristesse, colère, joie, excitation...), à nos pulsions (de vie, de mort). Ce désir de se connaître nécessite un désir désespéré de sincérité. Hélène Naudy propose d'apprendre à se connaître, de devenir pour soi-même son propre référent, en d'autres termes, de se retrouver.

### **D'être soi-même.**

Je parle d'être son propre référent. Cela signifie être soi, regarder non pas à partir d'un personnage auquel je suis identifié, mais regarder à partir de **SOI-MÊME**. Dans un premier temps, cela implique, nécessite d'apprendre à savoir faire la différence entre les moments où je suis identifié à (un personnage/mémoire...) et les moments où **je vois lorsque je suis identifié à**. En d'autres termes, cela nécessite d'apprendre à savoir distinguer qui parle en moi : est-ce moi ou est-ce un personnage ?

## *ÊTRE IDENTIFIÉ À*

### **NOS PERSONNAGES -FIDÈLE AU PÈRE, FIDÈLE À LA MÈRE- ENTRAÎNE L'IGNORANCE**

D'où vient cette fidélité ? De nous enfant. Par amour pour nos parents, et par peur de les abandonner, de ne plus leur appartenir, nous leur sommes fidèles.

Ainsi, l'enfant ressent instinctivement et inconsciemment que pour qu'il soit aimé et reconnu de ses parents, il faut qu'il leur soit fidèle. Alors, toujours inconsciemment, il devient comme son père, comme sa mère, mais il devient aussi ce que son père projette sur lui et ce que sa mère projette sur lui. L'enfant que nous avons été et qui vit toujours en nous a eu besoin, un besoin vital de référents. Et nos référents, tous autant que nous sommes, ont été nos parents.

Ainsi, que nous soyons un homme ou une femme, nous avons au minimum 2 personnages auxquels nous sommes identifiés : le ou la fidèle au père ET le ou la fidèle à la mère.

Être fidèle aux références mentales de nos parents, c'est inévitablement être dans l'ignorance et le mensonge à soi-même, car quelles que soient nos références mentales, elles nous enferment dans des manières de voir qui ne reflètent pas la réalité. Et ceci se produit aussi chez les personnes qui suivent un enseignement spirituel.

Dans ce dernier cas, sans en avoir conscience, nous renforçons même ces fidélités. Pourquoi ?

- Parce que l'enseignement spirituel même renforce les jugements de nos parents. Ils vont dans le sens des jugements de nos parents. Exemple : dans l'enseignement spirituel, il est dit : « il faut apprendre à maîtriser ses émotions » ; nos parents nous disaient : « Arrête de pleurer / Tu es jaloux, c'est stupide ! / Ce n'est pas bien de se mettre en colère. / Tu te mets en colère pour un rien... »

- Parce que, là d'autant plus, nous ne voulons pas entendre parler de notre condition humaine, nous disons qu'elle n'est qu'une histoire. Nous renforçons alors nos mensonges, notre ignorance parce que nous sommes persuadé être plus évolué, nous nous disons bien plus élevé que ces considérations que nous qualifions de psychologiques et mentales. Nous nous disons bien plus élevé, car oui, nous voudrions inconsciemment que nos parents soient fiers de nous avoir élevé comme ils l'ont fait. Ce terme « élevé » parle de l'éducation parentale et de notre fidélité à elle !!

## ÊTRE IDENTIFIÉ CRÉE L'ILLUSION

### L'ILLUSION CESSE LORSQUE L'ON VOIT QUE L'ON EST IDENTIFIÉ

Tant que je suis identifié, donc aveuglé par l'un de mes personnages, -le fidèle au père, le fidèle à la mère-, donc tant que je suis aveuglé par les idées de bien et de mal de mes personnages, tout ce que je vois ne peut être que subjectif.

**Je ne vois pas le monde, je vois mes pensées (les pensées de mes personnages) sur le monde alors même que je crois voir le monde !! C'est cela l'illusion : penser voir le monde alors que l'on ne voit que nos pensées sur le monde, alors que l'on projette nos pensées sur le monde.**

**Illusion qui occasionne la souffrance, celle de se sentir séparé des uns et des autres, et de soi-même.**

**Que serait alors la réalité ? Ce serait : VOIR que l'on pense voir le monde alors que l'on projette nos pensées sur le monde. C'est cela, à mon sens, la réalité. Et là, il y a non pas séparation mais bien lien intime et aimant avec soi-même.**

## EXEMPLES CONCRETS DE RÉFÉRENCES MENTALES

**Exemples concrets de jugements qui sous-tendent l'image à laquelle nous devons correspondre et à laquelle nous sommes identifiés :**

\* « Je ne suis pas quelqu'un qui se met en colère. » Le jugement qui pourrait me conforter dans cette image et auquel je me soumettrais pourrait être alors : « ce n'est pas bien d'être en colère. » L'enseignement spirituel dira : « la colère est une émotion de faible vibration, elle est négative, il est nécessaire d'apprendre à la maîtriser, voire à la sublimer. »

\* « Je ne suis pas quelqu'un qui se laisse marcher sur les pieds. » Le jugement serait alors : « je serais vraiment nul si je me laissais marcher sur les pieds ; sous-entendu : parce que C'EST vraiment nul de se laisser marcher sur les pieds parce qu'alors... on perd la face... »

Là, insidieusement, je passe du « je » au « on », donc sans m'en rendre compte, sans en avoir conscience : je pars dans la généralité : « c'est vraiment nul de se laisser marcher sur les pieds. ». Pourquoi n'en ai-je pas conscience ? Parce que je suis identifié au juge en moi, à ce juge qui dit : « c'est vraiment nul de se laisser marcher sur les pieds. » L'enseignement spirituel dira : « Le « je » est non affecté puisqu'il est impersonnel. Se laisser marcher sur les pieds est une illusion. » et renforcera ce sentiment de nullité mais aussi le jugement.

\* « Je suis quelqu'un de doux, gentil et généreux. » Le jugement ici pourrait être : « parce que ce n'est pas bien d'être agressif et égoïste ». L'enseignement spirituel dira : « écoutez, faites preuve de bienveillance, d'empathie. L'égoïsme n'est qu'une expression de l'ego ; c'est une illusion. » et renforcera ce jugement.

\* « Je suis quelqu'un de spirituel » Le jugement pourrait alors être : « parce qu'être matérialiste, c'est lamentable. Les matérialistes ne réfléchissent à rien sauf à avoir plus et encore plus. Ils détruisent la planète et ne savent rien faire d'autre. » Et là, le spirituel dira : « c'est bien. Tu es sur la bonne voie. » interdisant de s'intéresser au matériel, à la beauté d'une voiture, d'un appareil photo, d'un ordinateur, à la tenue vestimentaire...

\* « Je ne suis surtout pas comme ma mère. » Le jugement ici pourrait être : « parce qu'elle est soumise à l'autoritarisme de son mari. Elle me dégoûte. Je ne veux pas être une femme soumise, c'est nul. Moi, je serai une femme forte, indépendante. » Et je ne verrai ni ma soumission ni ma victimisation, victime qui accuse les hommes, tous les hommes d'autoritaristes.

\* « Je ne suis surtout pas comme mon père. » Le jugement ici pourrait être : « parce qu'il est pédant, toujours à prouver qu'il sait mieux et plus que l'autre, à se prendre pour supérieur aux autres. » Et je ne verrai pas là non plus combien moi aussi, je me considère comme supérieur aux autres, notamment par mon adhésion à la spiritualité. D'autant que l'enseignement spirituel dira : « la valeur suprême est l'humilité. L'état de supériorité est un état négatif qui témoigne d'une bassesse intérieure. »

\* « Je suis un homme, une femme cultivée. Je suis un/une intellectuel(le) »—Le jugement pourrait être : « parce que ne pas être cultivé, c'est honteux. » Et je saurai tout sur l'enseignement spirituel auquel j'adhère !!! Je serai une encyclopédie vivante.

## EN RÉSUMÉ

**Le désir de se connaître est avant tout lié au besoin de moins souffrir. La souffrance nous remet en question.**

**La 1<sup>ère</sup> question, essentielle, est : qu'est-ce qui nous fait souffrir ?**

**Profondément, à mon sens, ce qui nous fait souffrir, c'est de ne pas être nous-même, et de ne pas savoir ce que signifie être nous-même.**

**Mais alors, si nous ne sommes pas nous-même, qui sommes-nous ?**

**Identifié à un personnage, nous sommes un personnage qui a des idées, des croyances...**

**Est-ce que nous voyons ces idées, ces croyances ?**

**Si nous sommes identifié au personnage qui a ces idées et ces croyances, nous n'en avons pas conscience. Identifié, nous sommes aveugle et sourd.**

**C'est pour cela que se connaître nécessite d'être accompagné par une tierce personne, ceci afin que cette autre personne nous apprenne à voir lorsque nous sommes identifié. Se connaître nécessite d'apprendre à recevoir l'aide d'un autre.**

**Quelle est la conséquence essentielle de l'identification ?**

**De projeter sur le monde les idées et les croyances de ce personnage, donc de ne pas voir le monde, ni l'autre.**

**L'autre conséquence : nous sommes alors coupé du monde, séparé. Nous vivons la séparation. L'identification à notre personnage nous sépare du monde. Nous vivons dans une bulle.**