

Chapitre 3

DE LA TRISTESSE À LA JOIE...

« L'esprit est à soi-même sa propre demeure, il peut faire en soi un ciel de l'enfer, un enfer du ciel ».

JOHN MILTON

Nos actions, et la façon dont nous sommes perçus par les autres, mais aussi et surtout par nous-mêmes, ce que nous communiquons, à qui et comment nous le faisons, représentent le « chantier où notre avenir est construit et à partir duquel les possibilités infinies de réalisation ou les problèmes à affronter sont préparés, selon de nombreuses variations et à la vitesse que nous choisissons : Blocage, Lente, Rapide, Dangereusement Rapide, Embouteillage, Fluide ». Dale Carnegie disait qu'il existe quatre manières, seulement quatre, d'être en contact avec le monde. Nous sommes évalués et classés selon ces quatre éléments : « ce que nous faisons, notre apparence, ce que nous disons et comment nous disons ».

Chaque épisode qui se produit dans notre vie quotidienne est donc une manifestation éclatante de la qualité de nos pensées, de leur clairvoyance ou de leur inconsistance.

Nous créons sans relâche chaque circonstance, chaque situation, chaque scène du film de notre existence. Chaque image est non seulement absolument indispensable à notre évolution, mais surtout méticuleusement préparée en détail par ce que nous avons en tête, et que nous révélons à travers ce que nous disons/faisons/pensons durant cette période. Par les gens que nous rencontrons, les peurs que nous manifestons, et combien nous sommes prêts à investir énergiquement pour atteindre notre objectif. N'oubliez donc jamais que vos pensées ont le pouvoir de tout changer, car elles peuvent changer votre façon de voir le monde et, *in fine*, votre monde lui-même.

Mais elles peuvent aussi vous aider à trouver la manière optimale de vivre comme vous le souhaitez, en harmonie avec vos désirs et en interagissant au mieux avec tous ceux qui, vivant simultanément sur cette planète, partagent avec vous cette expérience terrestre immense, fragile, irremplaçable. Dommage que nous persistions à le faire avec si peu de conscience. Il n'existe pas qu'un seul monde, il y en a 7 milliards 594 mille (selon les estimations de 2018) : un pour chacun de nous.

Ainsi, chacun, selon ses expériences et ses croyances, se construit une manière différente d'appréhender l'avenir, qui est constamment façonnée par les pensées (qui, telles des forgeront, donnent sans cesse forme à de nouvelles expériences et de nouveaux résultats). Cette vérité est démontrée de façon indubitable par l'expérience la plus révolutionnaire et transformatrice que nous puissions vivre et qu'en principe nous avons tous connue : le don infini d'éprouver de l'amour, aimer et être aimé. Nous savons tous de quoi nous parlons et nous savons à quel point cela nous rend heureux et éclairés, meilleurs, plus positifs et proactifs, légers et optimistes. Un état de grâce dans lequel tout devient coloré, parfait et transcendant.

Qu'importe si c'est lundi matin ?

Je veux dire, est-ce que cela changerait quelque chose pour nous si cela se produisait un lundi matin ? Je pense que vous êtes tous d'accord avec moi pour dire que ce serait absolument négligeable.

Pour nous, ce serait le paradis. Néanmoins, pour le reste du monde, ce serait toujours un lundi ordinaire avec tout ce qui va avec. Donc, habituellement, une fois « amoureux », après avoir connu une « juste souffrance » dans le passé, nous sommes disposés à nous reposer et à recevoir quelque chose.

À ce stade, ceux d'entre vous qui sortent tout juste d'une histoire d'amour seront peut-être mélancoliques : ces mots leur auront rappelé à quel point ce qu'ils ressentaient quand tout allait bien était formidable. Je veux leur dire qu'inévitablement les blessures guérissent, et qu'il y a déjà quelque part quelqu'un qui a hâte de les rencontrer. Et aussi que, heureusement, l'Univers connaît beaucoup plus de gens que nous ne pouvons en connaître. Je ne veux pas sous-estimer le sujet, je sais combien on peut souffrir par amour, mais un jour (après avoir « sangloté » autant que vous le jugez nécessaire) nous pouvons nous réveiller différents et confus, parfois face à un choix tout à fait trivial. Cela pourrait être le signe de la fin de cette douloureuse léthargie. Parfois, se sentir confus signifie que l'on a été touché par une façon de voir les choses qui est nouvelle pour nous. Et c'est comme se trouver devant deux images qui se chevauchent. Nous ne sommes pas forcément loin de la solution, et il se peut même que nous l'ayons déjà entrevue et que l'une des deux images soit celle qu'il pourrait être utile de reconnaître et de suivre. Peut-être est-ce le signe que nous sommes guéris d'un chagrin d'amour ou d'autre chose.



« L'amour naît toujours dans la rencontre,
quand on espère pouvoir combler le vide que l'on
porte à l'intérieur en le remplissant de l'autre.
Même si nous découvrons ensuite que le vide demeure
et que l'autre s'éloigne, nous laissant une trace de notre
exil intérieur. Le vide semble insurmontable.
On ne peut le traverser qu'avec un autre.
Main dans la main.
Ensemble, et pourtant seuls. »

MARIA MICHELA MARZANO

C'est pourquoi j'ai voulu appeler « Ricomincia da te » (Recommence à partir de toi) l'ensemble des techniques que nous proposons dans nos centres de croissance personnelle. Pour moi, la signification est absolument claire : peu importe à quel point la situation dans laquelle nous nous trouvons est difficile à résoudre, il est évident que pour l'améliorer, il est nécessaire de faire une sorte d'inventaire de ce que nous avons, de ce sur quoi nous pouvons compter. Et il est très utile de le faire dès que possible.

N'est-ce pas ce que fait le naufragé dans la situation d'urgence la plus classique, à son arrivée sur l'île ? Ce que vous avez avec vous est fondamental si c'est à partir de vous que vous devez recommencer ; ce qui arrive de l'extérieur en plus est, naturellement, souhaitable et bienvenu. Le soutien est bienvenu, l'aide est bienvenue, mais ce dont vous avez vraiment besoin, c'est ce que vous possédez déjà et sur lequel vous pouvez compter immédiatement, et ce n'est qu'à partir de vous que vous pouvez toujours recommencer, à tout moment et en toute circonstance.

Ensuite, il y a un autre élément auquel nous devons prêter attention dès que possible si nous sommes perdus : où nous trouvons-nous ?

Si nous ignorons même où nous sommes, comment allons-nous retrouver notre chemin ? Si nous n'établissons pas où nous en sommes, comment pouvons-nous appeler à l'aide et, dans la meilleure des hypothèses, espérer qu'on vienne nous chercher ? « Où es-tu ? » Je m'aperçois souvent, lorsque je propose des exercices sur la recherche et la définition des objectifs pour un avenir proche, que nous manquons de clarté concernant nos désirs, comme si nous avions perdu l'habitude de savoir exactement ce qui est le mieux pour nous.

Lorsque nous nous trouvons dans une ville inconnue, cela fait chaud au cœur de tomber sur un plan qui nous dit : « Vous êtes ici ».

Il y figure un petit cercle rassurant.

Et grâce à ces informations, nous saurons très rapidement comment arriver où nous voulons. Les marins cherchent toujours à déterminer la position de leur navire.

Savons-nous où nous nous trouvons dans le vaste océan de nos vies ? Savons-nous où nous allons ?

Mais il est une question encore plus importante : savons-nous où nous voulons aller ? Il est difficile d'avoir en tête un parcours constructif et clair si nous n'établissons pas où nous voulons aller.

Osho disait qu'il est impossible de se perdre de manière totale, absolue, suprême (même si parfois cela semble la seule chose certaine). Qu'il nous faut donc nous détendre et accepter le fait que se perdre de temps en temps n'est pas un souci. Se perdre et se retrouver un instant après l'autre.

Cette existence est une merveilleuse comédie basée sur le fait de se perdre et de se retrouver.

Sommes-nous vraiment responsables de tout ce qui se produit dans nos vies ? Oui, tout dépend de nous. Mais cela devrait être une excellente nouvelle et ne devrait certainement pas être interprété comme un fardeau supplémentaire. Si nous

arrivions à comprendre que nous pouvons nous réaliser dans la facilité, sans effort, simplement en alignant nos pensées avec nos désirs, les possibilités d'atteindre nos objectifs se multiplieraient à l'infini. Nous récoltons le fruit de nos pensées : si nous donnons de l'amour, nous obtiendrons de l'amour en retour, si nous jugeons, nous serons jugés. Nous pouvons donc nous offrir à nous-mêmes et immédiatement ce dont nous avons besoin, en commençant par le donner aux autres. Il s'agit d'anticiper ce qui nous sera donné ensuite.

Ce que nous aimerions recevoir. Ce que nous allons collecter.

Nous sommes parfois convaincus de vouloir quelque chose, et nous le voulons en apparence, mais nous ne réalisons pas que nous sommes les premiers à créer une « résistance », une opposition souvent inconsciente qu'un individu active afin de ne pas atteindre un résultat optimal. Nos croyances négatives forment une sorte de barrière qui ne nous permet même pas de nous rapprocher de notre réalisation. Mais dès que ces croyances négatives sont neutralisées, le résultat se rapproche de manière plus ou moins rapide et la récolte devient possible.

Je vous ai déjà expliqué que j'avais parfois été très lent à intégrer ce dont je prenais conscience ; Il m'a fallu plus de trente années d'existence pour accepter le fait que je suis un artiste. Durant toutes ces années, pendant lesquelles j'écrivais, sculptais et peignais tout de même, chaque fois que quelqu'un me complimentait sur mes réalisations, me qualifiant d'artiste, je me protégeais en minimisant mon talent.

Pourtant, je souffrais beaucoup quand les autres qualifiaient mes activités créatives de « passe-temps ». Les ventes de mes œuvres demeuraient des épisodes sporadiques et coïncidaient toujours avec des moments où je m'abandonnais à la valeur de ce que j'étais et de ce que je créais.

Aujourd'hui, bien sûr, ce n'est plus le cas. J'ai créé une petite statue de plomb, or, bois et verre, évoquant les accords secrets

entre Ève et le serpent, avant qu'ils ne « trompent » Adam et nous tous. Elle renferme une petite ampoule verte qui s'allume et est faite pour être observée ainsi, absolument religieusement, en silence... Et chaque fois que je la regarde dans le noir, je me dis que même si je n'avais sculpté que cette chose et rien d'autre dans ma vie, cela me suffirait à me sentir comme un grand artiste. Est-ce présomptueux ? Peut-être, mais je préfère que ce soit ainsi plutôt que lorsque je croyais qu'un artiste doit, pour se revendiquer comme tel, vendre ses créations... Puisque cela m'arrivait rarement je n'en étais pas un. Il y a plusieurs années, j'ai participé à une exposition collective de sculptures à Mendrisio, dans un magnifique village médiéval, où chaque sculpteur se voyait confier la préparation des vitrines d'un magasin hôte, avec ses œuvres. Lors de l'édition précédente, durant laquelle j'avais concouru pour la première fois, aucun des artistes présents n'avait vendu quoi que ce soit (il semble que je n'étais pas le seul à avoir des résistances).

Je pensais, comme probablement la plupart de mes collègues : « L'art ne suffit pas pour qu'on en vive ». Naturellement, je n'avais donc pas non plus de grandes attentes pour cette édition. J'avais placé mes statues dans les vitrines pour les deux semaines que devait durer l'exposition et abandonné toute pensée à ce sujet. Un soir, j'étais rentré à la maison fiévreux. Je n'étais pas en forme depuis le matin et j'avais eu une journée de travail très intense. Une fois la porte de la maison franchie, j'avais à peine eu le temps de dire bonne nuit et m'étais abandonné au sommeil, épuisé par ma grippe qui était désormais bien avancée. À 23h00, le téléphone sonna, c'était un homme qui voulait acheter une statue.

J'étais si mal que je me souvenais à peine de mon nom, mais mes résistances à être reconnu et réalisé en tant qu'artiste étaient probablement elles aussi affaiblies. Après quelques négociations faciles, je parvins à vendre une jolie petite statue

pour 6 500 francs suisses à un monsieur très gentil, qui comme moi s'intéressait à la croissance personnelle, et qui voulait l'offrir à sa femme qui était littéralement tombée amoureuse de mon travail. C'est ainsi que les énergies fonctionnent. Si nous abandonnons nos croyances sur la résistance et la perplexité sur les résultats, alors tout s'écoule sans difficulté. Et si nous avons une vision plus spirituelle, tout se déroulerait encore mieux. Je viens d'ailleurs décrire avec Dominique Hort un nouvel ouvrage qui approfondit ce sujet, intitulé *Tuo per Sempre*. Chaque âme est unique, et nous n'avons pas un Âme, nous sommes une Âme. Souvent, le seul problème, c'est le frein à main que nous maintenons tiré avec des motivations inappropriées et matérielles. Les grandes voies de circulations, telles que les autoroutes, sont souvent rendues plus dangereuses par les automobilistes qui se roulent plus lentement que ce qui est autorisé. L'idéal est d'adopter la vitesse adaptée à la route. Écoutez-vous (et écoutez votre moteur) et permettez-vous de faire des trajets aussi longs soient-ils, mais sans effort. Il vous suffit parfois de passer la cinquième, et sans avoir à ralentir, le son de votre moteur s'apaisera et vous adopterez la vitesse optimale pour un long trajet, une vitesse sûre, une vitesse « de croisière ». Avez-vous l'impression que tout s'écoule maintenant ? Je suggère cette visualisation aux mes clients les plus anxieux, qui sont impatients de repousser leurs limites. Ma nouvelle voiture possède six vitesses et j'aime passer la sixième, et je fais de même dans ma vie dès que les routes que j'empreinte me le permettent. Je me sens ainsi plus détendu parce que je suis plus pressé d'arriver à un « endroit », quand bien même je souhaite l'atteindre de toutes mes forces. Adaptez votre vitesse au type de voie que vous empruntez en ce moment. Si vous ne le faites pas, l'esprit régnera sur tout, ou bien le corps semblera être la seule chose qui compte ou encore les émotions prendront les commandes.

Nous devrions considérer de toute urgence le fait que nous SOMMES ÂME. Des âmes qui possèdent un corps, avec un esprit disponible pour être utilisé en cas de besoin, avec des émotions qui nous disent où nous en sommes à ce moment donné. Pour quoi sinon serait-il inscrit à l'entrée de l'un des départements les plus importants de nos hôpitaux : « Réanimation », renvoyant au latin *anima*, l'âme ?

Tout changerait si nous voulions en tenir compte, mais l'énergie pour mettre en scène un changement ne devrait jamais puiser ses motivations dans un jugement autocritique sévère ou dans le rejet de soi. En disant adieu à une habitude ou à toute situation ou dépendance, même destructrice, la motivation ne devrait pas être : « Je me méprise parce que je fais ou accepte cette situation et donc je veux cesser de le faire », mais plutôt : « Puisque je m'aime, précisément pour cette raison, je décide de me faire du mal et d'être en incohérence avec tout ce que je sais ».

Vous l'avez vu, maintenant ce ne sont plus nos parents qui décident de nos limites, nous le faisons enfin nous-mêmes.

Nous n'avons plus d'excuses. En prendre conscience, c'est ce que signifie devenir adulte. Le besoin de susciter la désapprobation produit l'avantage paradoxal (c'est-à-dire un faux avantage dont le résultat positif s'avère absolument inutile) de nous faire sentir incomplets et donc incapables d'atteindre indépendamment les résultats qui découleraient d'une autonomie complète et d'un détachement émotionnel des parents. Cela peut sembler évident, mais vous seriez surpris de savoir combien de conflits relationnels familiaux naissent de ce besoin de désapprobation.

Pourquoi recherchons-nous la désapprobation ? Nous sommes des êtres uniques, chacun d'entre nous, en tant qu'Âme, est unique, et en même temps interagit avec le Tout, et le Tout inclut aussi les autres. Le principal problème de tous ceux qui jouent le rôle de la personne forte est qu'ils inter-

prêtent un personnage à montrer, celui qu'ils pensent qu'on attend d'eux. Lorsque nous disons oui à nous-mêmes en tant qu'Âmes, la croissance personnelle n'est pas seulement initiée, elle commence à se consolider.

Gardez à l'esprit, cependant, qu'être fort ne signifie pas choisir de ne jamais manifester vos émotions, car cela serait contre-productif. Lorsque les choses ne fonctionnent pas et que l'on n'exprime pas sa tristesse, pour la fameuse série « Je peux y arriver et j'ai le contrôle », l'inconfort qui s'accumule devient alors rancœur et douleur et on s'impose une sorte de fermeture et de censure émotionnelle.

Notre véritable force se manifeste plutôt dans la découverte de qui nous sommes vraiment, et surtout dans le choix de nous aimer pour ce que nous sommes. Ce n'est qu'ainsi que le blindage devient inutile, comme le scaphandre du plongeur lorsqu'il a terminé son travail. Et lorsque nos barrières s'effondrent, c'est avec un grand étonnement que nous pouvons découvrir que notre force est en nous et certainement pas projetée vers l'extérieur dans le but inutile de nous défendre. Il n'y a qu'une seule façon saine de lâcher prise de contrôle et c'est de nous convaincre que nous serons beaucoup plus en sécurité si nous le faisons. Une leçon du *Cours en Miracles* dit : « Si je me défends, je suis attaqué ».

Le contrôle est l'une des activités les plus appréciées de notre côté obscur qui, ayant investi et construit exclusivement sur la peur, craint toute situation qui pourrait changer ses terribles projets. C'est la partie de nous qui s'attend continuellement à une attaque possible. De nouveaux ennemis probables, dont inconsciemment finissent par attirer la présence réelle, afin de démontrer, en la documentant irréfutablement, leur malheur et leur insuffisance et leur besoin de défense. Cette attitude conduit inévitablement à la séparation et à la solitude, à la tristesse, à l'avilissement et à la douleur. Cela vous per-

met d'attirer uniquement des personnes prêtes à sympathiser, à qui il sera possible de dire par fil et de signer tout ce qui est mauvais et négatif s'est passé au cours de leur vie peu enviable. Lorsque l'interlocuteur éventuel finit par se lasser d'écouter passivement tant de négativité et commence à remettre en question la responsabilité des autres, indiquant plutôt celle de ceux qui se présentent toujours comme des victimes innocentes, voici qu'il se transforme immédiatement de seul ami en ennemi détesté. Ces personnes en conflit constant avec quelqu'un déclassent continuellement leurs nouveaux amis en ennemis, attirant continuellement quelqu'un d'autre qui veut prendre la place de « nouveau meilleur ami » pour essayer de jouer le rôle du sauveur compréhensif en service. Souvent, le mécanisme n'est même pas de s'autoriser à grandir en se mettant à l'épreuve, en repartant constamment d'un niveau aussi bas que possible, car en l'absence de responsabilité, il est impossible même d'essayer de surmonter ce qui s'est passé auparavant. Au lieu de cela, nous devrions continuellement profiter des expériences de ceux qui ont essayé de faire mieux, en chérissant leur expérience et en évitant les erreurs déjà commises qu'il serait stupide et dispersif de répéter.