

L'audace de se mettre à nu

Soyez audacieux, prône notre dossier de ce mois. Dans le monde incertain dans lequel nous vivons, l'audace nous donne l'énergie de tracer de nouvelles voies tant au travail que dans notre vie familiale. Sans vouloir minimiser les pistes proposées, je me suis spontanément demandée si l'audace ce n'était pas avant tout oser être soi-même et chercher un nouveau mode d'être de soi à soi et de soi avec les autres. Et belle synchronicité, à la veille d'écrire cet éditto, j'ai eu le bonheur de participer à la journée Émergences centrée sur le thème Qui suis-je ? Invitée en début de journée à me définir en quelques mots je me suis spontanément qualifiée « d'enthousiaste, en chemin, pulsion de vie et en relation ». Puis les interventions se sont égrenées, cernant de multiples façons le thème qui au fil des heures a glissé du « Qui suis-je ? » au « Qui sommes-nous ? ». Des êtres humains qui évoluent sans cesse, dont le moi est une construction transitoire, mais qui se ressemblent parce qu'ils portent les mêmes fragilités, a expliqué Christophe André. Soulignant aussi l'importance d'aller vers soi pour pouvoir se détacher de soi par des voies comme la réflexion, l'action, l'interaction et la méditation. Une 5^e voie est celle de la non action. Son intérêt a été démontré par des expériences montrant que certaines parties du cerveau s'éveillent quand nous ne faisons rien. La non-action nous permet de ré-agencer nos pensées, nos valeurs et notre identité. Il faut avoir l'audace de se poser la question de savoir qui nous sommes en tant qu'êtres humains, comment nous fonctionnons et vers quelles valeurs nous désirons aller : la singularité ou l'humanité ? Telle fut la conclusion de Christophe André. Plongée dans mes réflexions, je me demandais comment aborder ces allers et retours du je au nous, comment répondre à la question non pas du « Qui suis-je ? », mais du « Qui dit je en nous ? ». C'est alors qu'Alexandre Jollien a pris la parole. Et ce fut pour moi comme une révélation. « Il n'y pas de solution à apporter à la vie, a-t-il déclaré pour commencer, car il n'y a pas de problème. Nous n'avons pas besoin de concessionnaires en bonheur, mais tout simplement que notre oui soit oui et notre non soit non. Quand tu marches, marche, quand tu es triste, sois triste, quand tu es joyeux, sois joyeux. » On nous fait croire qu'on doit devenir quelqu'un d'autre. Nous sommes de plus en plus dépendants du regard des autres, tétanisés par la peur de déplaire, et coincés par là-même dans une logique de donnant/donnant. L'amour, dit-il encore,



Christiane
Thiry
Rédactrice en chef

EMMANUEL LAURENT

advient quand on tue les idoles et surtout celle que constitue l'image de soi. **Avoir de l'audace, ce pourrait être avant tout de peler les couches d'identification qui nous freinent et nous empêchent de vivre en pleine conscience.** Je ne suis pas rédactrice en chef, je ne suis pas mon poids, ni mon statut de femme mariée ou de mère, je suis une femme enthousiaste, en chemin, en relation, qui suit la pulsion de vie qui l'anime. Nous pouvons tuer nos idoles pour revenir en nous, descendre au plus profond, au fond du fond, au-delà de toute identification. Par-delà toute étiquette sociale, pour devenir plus humain et atteindre une forme d'amour inconditionnelle, déliée de la peur de déplaire. Pour Alexandre Jollien, la vraie question c'est de ne rien demander, c'est un oui total à la vie. Et son adage : observe-toi mieux et dès que tu te trouves, laisse-toi, il n'y rien de mieux. Laissons partir traumatismes, idées, images du moi, blessures, tout ce à quoi nous tenons si fort. « Nous ne sommes pas nos blessures. Laissons partir notre moi fatigué, agacé, blessé. Osons mourir pour repartir plus vivants et plus généreux. N'être que oui et merci ! »
Merci Alexandre et merci Émergences !