



# Embrasser le temps et, surtout, ne rien regretter

**COMME CHAQUE ANNÉE DEPUIS 9 ANS, date de sa première édition, j'ai participé le 14 octobre à la Journée de rencontres Émergences.** Dédiée à l'exploration des territoires du temps, elle a croisé les regards, multiples et riches, d'intervenants issus d'univers très différents. Proposant ainsi une approche transversale d'une notion dont nous avons pourtant une perception très linéaire. Nous sommes en effet la plupart du temps penchés vers le passé ou tournés vers le futur, oubliant de vivre au présent. « C'est pourtant le seul temps réel », a développé le philosophe José Le Roy. Plutôt que de rester enfermés dans le présent du passé, la mémoire, ou dans le présent du futur, l'attente, le philosophe nous propose de retrouver le plein présent, celui que vivent spontanément les enfants. La deuxième découverte qu'il nous a dévoilée, c'est que le temps est éternel. Il ne passe pas, il est toujours là. Le présent n'a pas de ride temporelle. Nous ressentons toutes et tous qu'il y a en nous, quel que soit notre âge, quelque chose d'immuable, qui n'a jamais changé. Nous portons en nous un présent qui n'a pas d'âge, un présent vivant, neuf, frais. Tout n'arrive qu'une seule fois. « Celui qui vit dans l'instant présent vit dans cette fraîcheur toujours renouvelée et retrouve une âme d'enfant », a commenté José Le Roy. Nous quittons trop souvent le présent pour retomber dans les pensées et les projets, nous nous dispersons. Il faut que nous nous re-cueillions en revenant au présent. Car ce que nous sommes est à la fois dans le temps et embrasse le temps. En cette période de Toussaint et en cette saison d'automne où la nature commence à se mettre en veilleuse, j'ai ensuite été particulièrement touchée par l'intervention de Christophe Fauré, centrée sur la valeur que la mort peut donner à chaque instant qui passe. Plutôt que de marcher avec angoisse pas à pas vers la mort ou de lutter contre elle, nous pouvons avancer vers elle en toute conscience et faire tout ce que nous pouvons pour ne rien regretter. Le constat global qu'a en effet fait ce psychiatre spécialisé dans l'accompagnement des personnes en fin de vie, c'est que ce qui est le plus dur pour elles, c'est le regret de tout ce qu'elles

n'ont pas donné ou partagé. « Ne regrettez jamais », tel est le message qu'il nous transmet à son tour. Ne regrettez pas l'amour que vous n'avez pas donné, le temps de parole que vous n'avez pas partagé. Et le psychologue de mettre l'accent sur l'importance de donner du sens à nos vies en nous ouvrant aux autres. Cette ouverture requiert que nous nous dépouillions des définitions qui nous enferment dans notre ego et nous coupent des autres. « La personne qui contacte son essence sort de son mental, elle me donne cette paix-là », a commenté Christophe Fauré. « Elle me rend paisible. Et cette paix entre en résonance avec ma pratique de la méditation. » À nous de faire la paix en nous du mieux que nous pouvons afin de l'offrir aux autres, par contamination, sans avoir l'intention de le faire. Mais quelle paix pouvons-nous nous donner ? Pour le savoir, nous avons besoin d'être guidés par une boussole qui constitue notre référence intérieure la plus juste. Cette boussole, ce sont deux questions à se poser en fin de vie, mais aussi tout au long : comment as-tu aimé et qu'est-ce que tu appris ? Comment avons-nous développé notre capacité à aimer et notre empathie et qu'avons-nous appris en termes de connaissance de nous-même et de sagesse ? Et le psychiatre de conclure par cette belle invitation : entre maintenant et notre mort, nous avons la liberté de choisir notre destin, de faire la paix avec nous-même en privilégiant deux dimensions : l'amour et la sagesse. Nous sommes libres de prendre le temps de poser notre esprit par la méditation, de nous accorder patience et douceur et de réaliser des actions bénéfiques pour les autres. Le temps qui nous est donné est précieux. La peur de la mort, c'est la peur d'une vie qui n'aurait pas eu de sens.



**Christiane Thiry**  
rédactrice en chef