

La conquête du contentement de soi

Devenir bien dans sa peau

Jules Bureau
psychologue et sexologue

Rawdon
Mars 2009

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

De toutes les attitudes positives qu'une personne peut développer envers elle-même, la plus précieuse qu'elle peut conquérir est bien celle d'être bien dans sa peau, d'être contente de ce qu'elle est, du contentement d'elle-même. Cette attitude assure sa vitalité, sa continuation à vivre. Cette personne a le goût de vivre parce que le contentement d'être soi-même est le principal ressort à ce goût de vivre¹. Le contentement de soi, d'être soi-même se substitue en leur absence à tout autre stimulus à l'élan vital. Ses sources sont multiples et ses conséquences, incommensurables.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Mais il y a aussi ses obstacles. Et avant d'élaborer davantage la nature du contentement de soi, du contentement d'être soi-même, il importe de dénoncer un certain usage pervers de cette belle expression du

¹ L'effet du contentement de soi-même sur le goût de vivre est analogue au jeu des hormones chez l'animal pour éveiller ses différents instincts, particulièrement celui de sa survie.

contentement de soi. Dans la proposition que nous faisons ici du contentement de soi-même, il ne s'agit aucunement de l'infatuation de soi-même, de la suffisance et du misérable orgueil de « sa petite personne² ». Ces attitudes sont au service de l'image de soi et non au profit du soi authentique et ne servent qu'à combler le vide de l'identité véritable. Elles ne sont aucunement un contentement d'être ce que l'on est.

Digitized by Google

Dans ce texte, nous décrirons d'abord l'authentique contentement de soi, à savoir le bien d'être dans sa peau, le bon d'être ce que l'on est; puis pour conquérir le contentement de soi, nous identifierons chacune de ses

² voir plus loin (p.82) l'obstacle de la présence de la "petite personne" à l'attitude d'être bien dans sa peau.

sources; par la suite, nous précisons les conséquences d'en être habité et enfin, nous nommerons les obstacles à ressentir ce bien d'être soi-même. Pour réaliser ce travail, nous ferons œuvre de phénoménologue³, soit qu'à partir d'un nombre élevé d'ingrédients sentis de la nature du contentement de soi, de ses sources, conséquences et obstacles, que nous avons identifiés ou perçus chez les personnes-en-thérapie, nous nommerons leurs ressentis et adviendra alors un thème central, une idée synthèse qui coiffera tous ces ingrédients. Et de là, le simple soulèvement du thème central par le lecteur suscitera le contentement d'être, activera ses sources, donnera sens à ses conséquences ou précisera ses obstacles.

³ Il serait aussi possible de procéder logiquement à ces élaborations, en déduisant des thèmes, les coordonnées logiques qui en découlent pour couvrir rationnellement la thématique. Il s'agit de la connaissance logique ou conceptuelle. Nous préférons prendre la voie du ressenti, plus proche, croyons-nous, de l'expérience vivante humaine du contentement de soi. C'est la connaissance "tacite" ou personnelle (voir Polanyi, 1998).

Description du contentement de soi

QuickTime™ and a decompressor are needed to see this picture.

Le ravissement ressenti d'être un créateur d'être et de vie

1. Le contentement de soi ou le bon d'être "dans sa peau" est le ravissement ressenti d'être un créateur d'être et de vie. Cette prise en conscience d'être un promoteur d'être et de vie, un artisan qui n'a de cesse de s'actualiser, d'engendrer, d'inventer de l'être et de la vie, nous contente d'être ce que nous sommes. La mise en

conscience d'être ce puits de créativité nous enchante tout simplement d'être.

S'éprouver comme une usine nouvelle et unique d'inventivité, d'être une possibilité de création d'être, une source sans cesse renouvelée de vie constitue un très grand contentement de soi. Et le ressort pour cette joie: **en être conscient**. Dans la quiétude, dans la "quiddité"⁴ vigilante de la conscience, cette joie se laisse saisir. Il y a alors grand contentement de soi de percevoir « par le cœur », ce potentiel de conscience, ce pouvoir d'être que nous pouvons actualiser continuellement. C'est une grande joie de constater toute l'existence que nous pouvons constamment faire sortir du néant.

Eh oui, voilà le cœur du contentement : **celui d'être des donneurs d'être à nos pensées, à nos sentiments et à nos émotions, à nos actions et d'être conscient de cette créativité!** Une telle inventivité, et cela à partir de nous, et qui ne cesse de continuer, cela se savoure ! Retenons que le processus d'être crée à travers nous, tout en nous créant nous-mêmes. Comment ne pas être content de ce qui vient ainsi à l'existence par le pouvoir de notre processus de créateur d'être? En effet, aucune étiquette, aucun concept, aucune forme ne réussira à nous enfermer sous son emprise ou à être la définition de ce que nous sommes, à devenir la vérité⁵.

⁴ Essence d'une chose telle qu'exprimée par sa définition

⁵ Aucun concept, aucun schéma, aucun diagramme n'est complet pour saisir et enfermer notre expérience vivante. Des concepts, il y en a toujours et

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Nourris par nos racines d'être, nous sommes sans cesse nouveaux. Les étiquettes extérieures (les concepts, les formes) ne servent que d'outils pour explorer l'expérience vivante et ainsi, pour rejoindre la source de l'étiquette,

toujours si nous contactons l'intrication en nous. Il y a toujours à tout un intriqué implicite. Et cet intriqué implicite, c'est nous, et nous plus cette réalité que nous étudions, en interaction avec elle. Même que nous sommes toujours en interaction avec ce que nous étudions avant même de commencer à l'étudier. C'est un arrière-fond dense, riche mais imprécis d'où viendront les concepts, les idées, les émotions et nous transportons sans cesse cette source en nous comme un arbre est toujours avec ses racines. Donc l'interaction est première et l'intriqué implicite est premier, puis nous l'amenons à l'existence, à la forme.

pour explorer ses racines et nous permettre d'exprimer ce qui est implicite en nous. Nous sommes content de nous ressentir créateur d'être et de vie, content d'être ces usines de créativité. Ce contentement d'être n'est pas à penser, mais il est à ressentir; ressentir ce pouvoir de créateur. Et même si on veut arrêter cette "usine de création" que nous sommes, elle continue malgré nous, malgré nos petits besoins de sécurité qui pourraient nous entraîner à mettre des étiquettes et ainsi d'arrêter le flot du processus. Parce qu'il n'y a jamais une conclusion; il n'y a pas une forme qui termine quelque chose. La création continue tout le temps. La vie et l'être émanent sans cesse de nous.

2. Le contentement de soi, c'est aussi **un sentiment de pouvoir sur notre propre vie**; la perception par l'intérieur d'une énergie à notre service parce que nous sommes enracinés dans la vie. Ce ressenti agit sur nous pour nous donner à l'intérieur de nos horizons existentiels, la vie comme on la veut, comme on la définit et comme on aime la conduire. Ce pouvoir, important ingrédient du contentement de soi, repose sur ressentir que nous avons et des ressources et du pouvoir. De cela, nous sommes content. Nous sommes vie, nous sommes existence, nous sommes être, nous sommes notre propre vérité. Cela entraîne de vivre le plus souvent possible, au fond de soi-même, dans nos racines d'être et de vie et non à la surface dans nos rôles, dans nos images ou nos paraîtres.

Malgré le froid, le vent et le gris du ciel, faire une randonnée sur le bord de la rivière Saint-Maurice, puis revenir dans la chaleur de la maison : que je suis content de moi! Cesser les substituts artificiels de l'énergie, et pour ce faire, dresser un

plan de sevrage, le suivre le plus fidèlement possible même si je l'ai repris à quelques reprises, que je suis content de moi! Même contentement que celui qui résulte de gagner une lutte contre trop d'alcool et un combat pour cesser le tabac.
« Lorsque que je suis content de moi, je suis plein d'énergie et de vigueur; par ailleurs si je suis sur le coté non contentement de moi, alors tout se brise et je peine avec la vie. »⁶

Se ressentir par soi-même en mouvement vers le devant, vers le futur, c'est être bien dans sa peau

3. Être transporté par soi-même vers le devant, en mouvement vers le devant, « moving forward »⁷, voilà un autre sentiment bien présent dans le contentement de soi.

La personne bien dans sa peau, contente d'elle est pointée vers l'avenir, vers le futur même si elle est imbibée de son présent, de son maintenant vivant. Elle se transporte elle-même vers le devant comme si elle se ressentait tel un ressort pointé vers ce qui adviendra.

Aujourd'hui je me sens bien dans ma peau; je ressens une affirmation de moi-même, une certaine agressivité (mon "ad gradi") devant les gens à rencontrer d'une manière ou l'autre mais aussi devant les tâches à accomplir. De cela, je suis content de moi. En contraste, ce ressenti d'être à plat, de flagada, de fatigue comme un mécontentement de moi qui m'alourdit et me rive dans l'inaction, dans le semblable et le pareil. Je sais qu'il y a une mise en conscience de l'élan vers l'extérieur, mise en conscience et

⁶ Pour illustrer ces thèmes et ces idées, j'ai choisi d'utiliser tantôt des histoires personnelles, tantôt des rapports de personnes-en-thérapie, rapports que j'ai modifiés pour assurer la confidentialité.

⁷ Voir Gendlin 2007

agressivité que je veux entretenir, maintenir et utiliser davantage. C'est mon « ad gradi », mon escalade vers le devant, ma montée vers l'autre et par moment, je le sens bien en moi. Je ressens même la naissance de cet élan quand je me mobilise vers et que j'agis. Ressentir le plus possible et nommer dans les moindres détails ce goût vers le devant me permet ensuite de le retrouver à volonté et ensuite de le proposer et aider aux autres à ce qu'ils l'installent en eux. « Ad gradi! » "Grimpe mon vieux!" que je me crie intérieurement et je démarre vers l'avant. Mais il y a plus! C'est vraiment une bonne sensation pointée sur le devant même si je n'agis pas : cette conférence écoutée sur la science et la religion et je suis content, réfléchir aux idées proposées et aller plus en profondeur quand je le pourrais; avoir le goût de lire le livre de cette philosophe qui rejoint mes intérêts et continuer ses réflexions dans mes propres textes. Et même inactif, je suis pointé vers la journée qui vient; je suis content de moi, content d'aimer, content de lire, content de réfléchir, content d'écrire.



4. Être bien dans sa peau et content de soi, c'est aussi ressentir plus de son humanité, c'est sentir son appartenance à l'espèce humaine par la fine perception

de sa parenté avec d'autres porteurs significatifs de l'humanité, porteurs engageants vers le devant. Bien plus que seulement nous penser, nous nous ressentons dans toute la largeur de ressentir notre nature.

Ressentir son appartenance à l'humanité, c'est être bien dans sa peau

Dans ce temps-ci, je lis les travaux de De Duve⁸ et je sens ma parenté avec ce grand penseur qui par ses travaux de recherche a fait avancer l'humanité. J'ai retrouvé dans ses livres des idées semblables à celles que j'avais tellement apprécié comme celle du vivant qui tend vers la complexité. J'éprouve à ces moments-là, une plénitude d'être moi-même. Puis par ailleurs, il y a des découvertes. il y a le thème du contentement d'avoir trouvé et identifié le livre d'Henri Bergson⁹ sur l'évolution créatrice. Puis les notes de Pageau sur ce penseur. Je sais quand je rencontre ces personnes à qui je ressemble par mes réflexions, par mes goûts, que je nourris encore plus ma propre réflexion. J'ai foi en celle-ci: elle fructifie sans cesse. J'accueille plus facilement les idées de ces personnes et cet accueil me fait du bien, me stimule à continuer. Il n'y a plus de barrière, de fermeture entre leur pensée et la mienne.

Dans l'authentique contentement de soi loge aussi le côté peu lumineux de notre humanité, l'ombre faite par les parties sombres et camouflées de ce que nous sommes, nous les humains. C'est bien assurément un bien d'être dans sa peau, dans un contentement de soi, mais d'un soi bien humain, bien ordinaire qui intègre aussi des défauts, une « peau » bien humaine.

⁸ De Duve 2002

⁹ Henri Bergson 1907

Alors nous sommes même content aussi de nos petitesesses et de nos défauts surtout parce qu'ils sont nôtres, qu'ils nous appartiennent.

« Et je suis le complice et l'ami de mes petitesesses parce qu'elles sont miennes. Je suis le "chum" du petit gars que j'étais, autant que de l'homme que je suis, content de ce qu'il est avec ses défauts (compétitif, agressif parfois, et même hostile en certaines situations, loin de l'homme de paix que j'aspire être) et ses ressources (sensible, intelligent, vif, curieux, aimant la nature et la rencontre intime de l'autre). Quand j'accepte les coins sombres de moi quand je les reconnais¹⁰ et je ne cherche plus à faire accroire que je suis leur contraire, je me débarrasse aussi de l'hégémonie des autres, des juges évaluateurs que je porte en moi. De l'absolutisme de plaire aux autres, de les amadouer et tout le reste. Je suis ce que je suis avec mes atavismes, n'en déplaise aux autres. »

5. « Juste être et cela suffit à mon contentement ». De façon primordiale, être bien dans sa peau, c'est être content d'être ce que l'on est. Le contentement de soi est celui d'être, juste et tout simplement et tout pleinement, ce que nous sommes. Cela nous rassérène. Sous cette facette du contentement de soi, il n'y aucune recherche du « faire », aucune tension vers des accomplissements, vers des réussites : « juste être et cela suffit ».

Juste être et cela suffit!

¹⁰ voir l'allégorie de la paix et de la guerre (voir Bureau, Le droit d'être 2009)

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Puis s'ajoute au deuxième degré, le contentement d'être content de soi par ce leitmotiv, celui d'avoir réussi à installer à la racine de notre expérience vivante cette attitude fondamentale de vivre : « je suis ce que je suis et cela suffit ». Ce « juste être » est tellement riche!

6. Encore plus finement, être bien dans sa peau est l'impression de tout contenir en nous c'est-à-dire d'être soi-même une source de sens, de direction. Être content de soi, c'est ressentir d'être mouvement, plutôt que figé; c'est ressentir le « flot » de sa vitalité.

Je suis l'eau, le puits et la pompe du puits: sans cesse de l'eau fraîche que je me donne et je suis content

Cela se comprend par l'explicitation qui émerge de tout ce qui nous habite. Comment? Prenons comme exemple l'eau (*l'implicite*) d'un puits. Pour faire venir l'eau fraîche de ce puits, il importe souvent de retourner dans sa

pompe, de l'eau déjà puisée (*l'explicite*) qui au contact de l'eau fraîche du puits l'amènera à monter (*s'expliciter*) à la surface. Ainsi, dans tout ce qui est explicite « en » et « de » nous (nos paroles, nos idées, nos émotions, nos actions), il y a toujours et sous chacune de ces instances, un implicite qui continue et peut devenir à son tour explicite, lequel nouvel explicite contient lui aussi un implicite et ainsi de suite et sans cesse. Il y a toujours de l'eau fraîche sous l'eau qui continue sans cesse. C'est un mouvement perpétuel d'explicitation (*de venue d'eau fraîche*). Ce mouvement vitalisant comme une danse de l'âme nous virevolte et nous réjouit. Tout continue toujours à venir à l'existence. De l'explicite vers l'implicite, de l'implicite qui s'explicite et cela continue et continue¹¹.

Je ne suis figé en rien mais toujours en mouvement. Que cela fait du bien! Toujours émerge de moi du nouveau, de l'existence nouvelle. J'ai réussi à passer du Phillippe le plus complet, le plus performant, « very productive, professor Racette » qu'on disait de moi, à juste être ce que je suis et cela devant mes yeux et au regard de tout le monde. Je saisis le contentement de ça en le comparant avec le contentement du pouvoir de m'être donné du pouvoir sur moi. Il y a un grand contentement de moi dans ces victoires mais le plus grand des contentements est celui d'avoir réussi (du moins j'y arrive de plus en plus) à juste être ce que je suis et que cela suffise; puis à laisser la vie continuer et créer en moi. Et encore plus grand contentement de me sentir en marche toujours vers plus d'être et plus de vie. Que cela est fort en moi! Ce contentement se combine avec celui d'avoir cessé la guerre intestine livrée pour rejoindre la gloire, la réputation d'excellence et le reste; ce n'est plus nécessaire. Je suis mouvement, ouverture,

¹¹ Voir tous les travaux de Gendlin

nouveauté; comment pourrais-je m'ennuyer d'être avec moi : je m'invente neuf à chaque seconde.



La fraîcheur du sens comme celle de l'eau vive! Qu'est-ce à dire? Le sens vivant qui émerge de notre contact avec notre expérience vivante corporel nous affecte plus vivement et de façon plus éclairante que le sens qui nous vient de la réflexion, de la pensée (parce que bien sûr, il y a aussi sens qui vient de la pensée). Il y a fraîcheur, nouveauté dans le sens vivant, cela signifie que ce que nous cherchons, le problème que nous étudions s'éclaire d'une nouvelle lumière, d'un éclairage nouveau, imprévu, émouvant dans son effet, et "ayant une qualité -essentiellement subjective- de fraîcheur¹²."

Cette nouvelle compréhension nous touche. " L'effet émouvant n'est pas lié à la teneur émouvante du contenu, mais à l'effet que cela me fait qu'il vienne à la conscience réfléchie. (Je ne suis pas ému parce que l'histoire est triste

¹² Voir Vermersch 2008

en elle-même, mais parce que la compréhension me touche, sans que je sois moi-même attristé)¹³”.

Peut-on définir plus ce jeu de l'implicite et de l'explicite en nous? Notons au départ que l'on ne peut pas prétendre que la « vérité » est toujours implicite. Mais non, une partie de la « vérité » est déjà souvent explicite et elle a déjà créé quelque chose même si une part importante d'elle reste implicite. Tout compte: ce qui s'extériorise, ce qui est intérieur et le mouvement entre les deux. Après l'arrivée de l'explicite, le retour dans l'implicite se fait et plus encore de la vérité nous vient. Respecter l'explicite autant que l'implicite. Il ne faut rien rejeter. Honorer tant le concept, le mot que la source d'où il vient parce que cette source se développe encore plus par le concept utilisé. Puis plus le concept (l'idée, l'émotion, le geste) est raffiné, plus la source d'où il vient se développe. Le fait que l'implicite soit tellement important n'est pas une justification pour être hautain face au travail précis des mots, des concepts, des idées, de la réflexion. Au contraire la précision des concepts et des idées permet à l'implicite de s'élargir, de s'ouvrir davantage et ainsi de donner encore plus d'explicite et d'avoir plus de choses à dire.

¹³ Voir Vermersch 2008

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Que cela est fascinant, ce thème de l'interaction créatrice entre la pensée, le senti, la réflexion et la continuité du vivant. Que cela crée du contentement! Vivre c'est créer et créer. Ressentir, c'est ouvrir de plus en plus la vitalité. Quand on forme un concept, il ouvre par le fait même la source d'où il vient et la source produit autre chose. Il a un jeu comme rétroactif sur la source.

Malheureusement, on arrive à tuer la réflexion et par le fait même le contentement de soi ou le bien d'être dans sa peau, si l'éducation plutôt que d'encourager la recherche de sens, ne donne et n'impose que des formes toutes faites sur la réalité. Toute réflexion authentique commence par le contact avec *l'intriqué implicite* dans l'expérience vivante, c'est à dire avec le « pas clair »¹⁴ du ressenti dans un premier temps. À la suite de ce contact, cet intriqué souvent lentement

¹⁴ Voir Bureau 2002, p.108 la section sur « Je ne sais pas »

suscitera des mots, des concepts, des émotions, des sens. Or, nous sommes cet *intriqué implicite*. N'est-ce pas que cela est satisfaisant d'être ce que nous sommes! Des êtres complexes et riches et denses!

Tout n'est pas donné dans un premier temps mais il s'apparaît lentement et par étapes. Il importe de faire confiance au processus de création, au processus d'étapes, à l'explicitation lente qui s'ouvre comme le bouton d'une fleur.

Voilà notre démarche : Faire confiance à la sagesse de notre expérience vivante, à la vérité implicite explicite parce qu'il y a toujours plus dans ce que l'on dit (fait, pense, ressent) que ce qui est manifesté et explicite¹⁵.

Quel que soit ce que nous pensons ou disons, il y a

¹⁵ Voir Bureau Jules 2002. Vivre pleinement : à la conquête de soi-même.

toujours en nous plus de sens à naître. Il s'agit de retourner derrière ce que nous pensons ou disons ou ce que nous ressentons et de nous demander : « Mais d'où vient donc tout cela? ». Même si au départ nous ne répondons qu'un « Ben quoi? », ou encore « Mais je ne sais pas », il viendra à la longue, si nous sommes patient, toujours quelque chose parce qu'il y a toujours quelque chose de plus à dire.

Puis on devrait retenir que le non fini, l'inconfortable, le « Ben quoi? Je ne sais pas » a plus de valeur que les phrases les plus brillantes qu'on pourrait dire à partir du réservoir de nos connaissances apprises de l'extérieur et de notre science. Ces « imprécis » sont imprégnés de sens, en autant que nous patientons de 10-20 secondes. Puis quelque chose vient et alors nous nous disons : « Ah oui! C'est ça! ».

Plus on s'entraîne à revenir sur ce qu'on dit et à écouter encore plus notre expérience vivante, plus on élargit l'espace de notre source qui devient de plus en plus dense et féconde.

7. Quelle est la facture particulière de cette impression d'être bien sa peau?

Être bien dans sa peau et content de soi est un ressenti corporel généralisé à tout ce que nous sommes

Le cœur du contentement de soi est fait de ressentis physiques, corporels. C'est bien nommé: **être bien dans sa peau**. Ni un principe, ni une idée mais bien une attitude, un sentiment, un « feeling », un membre de la famille des émotions avec les « airs » d'une valeur, ce ressenti corporel nous meut vers le devant. Le

contentement de soi a une fraîcheur toujours renouvelée. Être bien dans sa peau et content de soi, c'est être habité par un ressenti corporel de joie d'être¹⁶. Celui-ci nous envahit et nous tire vers le devant. Bien oui, l'expression "être bien dans sa peau" le souligne et la vitalité intérieure fait partie de cette joie d'être. Chacun sait que cette expression exprime un contentement de soi qui va bien au-delà de sa peau, qu'elle rejoint tout le corps et ce corps content, gagne toute la personne. Le corps ressent¹⁷, perçoit (en plus des 5 sens) les situations et les solutions aux difficultés et il "parle" dans l'interaction avec les situations. C'est le ressenti et non la valeur qui est majeur et puissant¹⁸ et qui recèle de toute la richesse de l'individualité. Et il s'exprime lentement. Et c'est un « feeling » corporel! Ce ressenti corporel content, c'est sa nature. Mais il va et vient et pour le garder constant, sans le priver de sa fraîcheur, il importe d'accepter son mouvement et sa polyvalence.

¹⁶ Voir Jules Bureau 2008. La joie d'être

¹⁷ voir Gendlin 2007, et Bureau 2002

¹⁸ Les thèmes de croissance de la conscience de la personne comme celui de la liberté, de la confiance, de l'amour, ne sont pas d'une nature facile à préciser leurs « feelings », leurs ressentis. En thérapie par exemple, pour qu'une personne ressente davantage ce que soulèvent en elle ces thèmes, il importe de doucement et gentiment l'interroger sur le sens qu'elle donne à ces « mots », ce qu'elle veut dire par ces affirmations. Chacun les comprend un peu à sa manière. Il ne s'agit pas d'apostropher cette personne en lui imposant l'obligation de définir ces thèmes. Alors elle ne fera appel qu'à ses pensées, ou aux concepts qu'elle a appris ou qu'on lui a imposés. Pourtant, il existe tellement de sens que nous pouvons soulever par ces thèmes. Si la personne exprime les siens, la plupart du temps, elle le fera en des phrases riches, métaphoriques et souvent poétiques qui sont toujours très éloquentes. Le « gentiment » des interactions permet que la personne puise en elle, le neuf, le spontané qui sort et émerge de son expérience vivante. Traitée gentiment, elle est portée à se trouver appropriée et valable et elle installe alors en elle le contact avec son expérience vivante; de là, le neuf, le frais de ce qui en émerge. (voir aussi Gendlin 2007)

Le contentement de moi est comme un rafraîchissement complet de chaque région de ma vie : de la rencontre avec les autres (des gens que j'aime, d'autres que je ne connais pas mais à connaître), de mon travail (je crois à mon travail, j'ai foi en lui et je l'exprime), de mes besoins personnels (si nombreux et si variés) à nommer et à leur trouver des réponses. Et ça continue tout le temps. Ça bouge et se meut.

8. Le contentement de soi, le bien d'être dans sa peau est un contentement d'être là, bien là dans le présent, présent dans la totalité du maintenant vivant. Et non accroché à ce qui viendra, au futur, ou distrait par ce qui a été, le passé. Dans la rencontre avec les autres, trop souvent le passé enferme les gens dans leurs rôles¹⁹. Plus il y a un long passé entre les gens, plus la conscience doit présider pour éviter de se noyer dans les "objets" de nous, à savoir dans ces regards portés sur nous. Ce bien d'être dans sa peau se ressent encore plus quand nous sommes plein de la joie d'être.

Plénitude d'être dans le maintenant vivant, c'est le contentement d'être soi

La conscience porte alors, illumine l'être que « je suis » juste là, le « étant » plutôt qu'un désir, que le souhait que les choses aillent mieux ou plutôt que l'envie d'un meilleur temps à venir. Pleinement dans le présent, dans ces moments de contentement d'être, nous sommes alors entièrement détendus et entièrement en accord avec notre être dans sa plénitude et non seulement dans

¹⁹ Plus nous enfermons les autres, par exemple nos enfants dans leurs rôles d'enfant, plus cela nous empêche d'appeler leur être à devenir.

nos états de manques, de vides, de souhaits ou de désirs inappropriés. Le contentement de soi, le bon d'être ressenti que nous donnent des petites joies²⁰ révèle qu'à ces moments là, nous cessons de désirer le futur parce que nous sommes pleinement dans le présent à savourer ou à prendre notre être dans son entier, qui lui sautille de joie. Nous ne sommes pas alors en contact avec un manque. Le contentement de soi dans le maintenant vivant ou le bien d'être dans l'immédiat résulte de cette absence d'envie ou de désir d'un autre moment, d'un futur. Être dans le moment présent, c'est surtout être avec l'être et c'est de l'être que le sens advient et non des formes. Et encore ici: « Je suis content d'être ce donneur d'être ».

Être dans le présent libère la source intérieure de sens qui elle se met à fonctionner. Je ne suis pas alors distrait par le futur ou par quoi que ce soit qui devrait venir, comme en attente. Bien plus, quand une « forme » précise me contente, alors j'arrête de vouloir, de désirer d'autres formes parce que cette forme présente me remplit pour un certain temps. Par ailleurs la toujours recherche ou l'envie d'autres « formes » pour me contenter est source de misère et d'insatisfaction.

La joie de l'Être, c'est la joie d'être conscient.

²⁰ Comme celle d'une belle journée de soleil et de neige, celle de recevoir même une petite somme d'argent inattendue ou encore, celle d'être reconnu au moins un peu par son groupe de pairs.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Les sources

Entre les sources et la nature du bien d'être dans sa peau ou du contentement de soi, une inter fécondité s'exerce. Elle est d'une telle force que les deux catégories se créent mutuellement: être content de soi suscite du contentement de soi et définir ce qu'est le contentement de soi suscite en même temps ce contentement et le nommer identifie ses sources: sa nature est sa source et il est de la nature du bien d'être dans sa peau de créer le contentement de soi.

Pensons à la première fois dans l'histoire de l'humanité qu'un être humain a connu une expérience esthétique de contemplation devant la beauté d'une fleur. En même temps qu'il ouvrait sa conscience à la beauté de la nature, en même temps il se donnait une source de contentement d'être lui-même, un percepteur de beauté.

Ainsi, la première fois que la beauté fut reconnue, cette découverte constitua pour la conscience humaine un événement remarquable de développement. Les fleurs devinrent une pure générosité des plantes et la saisie de leur beauté, une source de bien d'être dans notre peau d'humain, des "amoureux" de la beauté. Ainsi la beauté fait partie de notre être le plus profond; sa perception et sa contemplation, de notre nature d'humain²¹.

1. Le ravissement ressenti d'être un créateur d'être et de vie se rapproche de la source primordiale pour être bien dans sa peau et pour le contentement de soi qui sourd de la prise en conscience que nous suivons et/ou que nous avons suivi **l'élan de l'être** en nous qui cherche à se déployer. Nous sommes mouvement, flot d'être au gré de la mise en existence de notre réalité. En nous, tout est processus, tout est interaction²². Rien n'est jamais terminé par l'étiquette ou par tout autre enfermement mais que **tout avance toujours**. Tout humain, tout vivant est mouvement.

²¹ Voir Tolle 2005

²² Voir note 5.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Voilà la principale source du contentement de soi et de cette précieuse attitude d'être bien dans sa peau. Elle est **la satisfaction d'être assez et de faire venir assez l'être en nous**, de faire venir à l'existence ce que nous avons à faire venir à l'existence. Une prise en conscience d'être des processus d'être devient analogique avec celle ressentie dans la vie quotidienne, la satisfaction lorsque nous sommes conscient d'avoir assez fait²³, d'avoir fait ce que nous avons à faire.

Laisser l'être prendre toute son extension et toute sa largeur sans le bloquer par nos hésitations, nos doutes sur sa qualité, nos craintes d'aller à l'encontre des attentes sociales.

²³ Voir Bureau Jules 1979 sur la satisfaction et le plaisir

Répetons-le : nous sommes source d'être. Il y en a toujours plus d'existence à faire venir. Et ça continue et ça continue sans cesse parce que nous sommes des puits inépuisables d'être pour faire venir à l'existence des idées, des émotions, des gestes, des comportements, et tellement d'autres créativités. Être content d'être des créateurs d'être! La seule présence calme et sereine d'une personne qui fonctionne à ce niveau de l'être a un effet attachant et un effet transformateur sur les gens qui entrent en contact avec ce type de présence.

QualTron™ and a
Registered
Service Mark of P&H Pictures.

Je viens de prendre cette photo et je suis fier de l'avoir prise; une beauté à ajouter aux autres beautés. Je viens de voir publié sur un site internet un texte que j'ai écrit sur le désir sexuel. Que je suis content de l'être manifesté dans cette publication! Content d'être passé au travers les fatigues pour le mettre au monde et là, maintenant je vois ce texte exister et aussi, exister aux yeux des autres. Ce constat m'élève le coeur, le « spirit » C'est un « sursum corda » bien précis. En conséquence de cette élévation du cœur et de l'esprit, je regarde la vie tout autrement : par exemple ce matin pluvieux et froid, les nouvelles

déprimantes tantôt à la télévision, les visages de ces commentateurs plus ou moins intéressés et même l'annulation de cette rencontre auquel je tenais et que je voulais sincèrement. Mais je me place autrement, plus « haut » d'une certaine façon dans le regard que je porte à la réalité autour de moi. Plus précisément, ce contentement de moi fait augmenter l'estime de moi et cette estime me libère des irritants du quotidien. Je suis content de moi parce que je m'estime d'avoir fait exister, d'avoir pensé et écrit ce texte. Ce texte est vraiment de moi, de mon être particulier. Il est de mon appartenance, il m'appartient comme m'appartient tout ce que je suis. Puis maintenant, des milliers de personnes vont pouvoir lire et profiter (je l'espère) de ce résultat de mes réflexions et de mes observations. Je m'estime dans cette extension de ma pensée et je me porte à la vie avec plaisir d'être moi.

À cette montée de l'estime de moi se lie inexorablement le thème de l'élan vers les autres (quels qu'ils soient), celui de l'amour et celui de ma lancée vers la vie, vers la réalité autour de moi. J'ai plein le goût d'écrire d'autres textes et de continuer à réfléchir; j'ai plein de vivacité pour rencontrer les autres et pour aimer.

Sous chaque facette de ce que nous sommes, toute ordinaire qu'elle soit, cette source au contentement peut jaillir. Ainsi mettre au monde un des aspects de soi-même par exemple dans l'expression d'aller faire une marche de santé nous conduit à un contentement de soi plus global et à un goût à se pointer sur autre chose pour le mettre au monde.

Il y a alors un pulsion en moi de faire bouger les choses, de m'attaquer à ce qui flanche dans ma vie et d'avancer mes affaires et les affaires des autres. C'est comme une agressivité, saine et présente. Par exemple, du contentement d'avoir avancé mon texte sur la culpabilité d'être et le droit d'être, naît le contentement espéré de balayer mon escalier.

Etre au niveau de l'être, **c'est être un pur potentiel d'existence**, aucunement prisonnier de ses paraîtres et de ses rôles.



2. Une autre source du contentement de soi et d'être bien dans sa peau repose sur l'écoute de son expérience vivante des êtres et des choses et de donner suite, de mettre au monde cette expérience. C'est une prise en conscience de *valoir la peine d'exister et de mettre au monde de l'être, celui que nous sommes*. Ce que nous sommes mérite d'être au monde. **Nous valons la peine de nous exister tel que nous sommes**. Et bien la source vient de focaliser le fait que nous l'avons fait jusqu'à maintenant et que nous continuons de contribuer à l'existence. Nous l'avons actualisé dans nos petites victoires antérieures, dans nos luttes pour nous exister, pour nous libérer, pour aimer et pour nous faire aimer. Cela

est juste et bon.

À ces moments de prise de conscience de la valeur de notre existence, plus particulièrement de la qualité de notre expérience vivante, nous rassemblons dans un ressenti global, ce contentement de soi qui va à l'encontre de toute dévalorisation, de tout cet état de figement recroquevillé dans la petitesse et le manque de déploiement. Alors pour se rendre à ce ressenti global, il importe de plonger dans ce sentiment de valoir la peine d'exister, de valoir la peine de contribuer à l'existence, de mériter d'écouter notre expérience vivante, de nous écouter.

Je me mets dans cette « prise en énergie » à la source de l' « ad gradi » (grimper vers), sur lequel repose mon affirmation et mon agressivité. Cette « prise en énergie » est aussi claire que celle de samedi à l'arrivée dans mon stationnement. Juste avant de descendre de mon auto, je me suis plongé sur mes ressentis et je sentais facilement le passage de deux états, de l'un à l'autre. D'abord, je ressentais l'un, le ratatiné, le figé, l'inquiet et l'autre, l'élan vers l'extérieur et le passage au monde. J'allais du « gars » pas correct, tout croche, tout petit, et v'lan mise en énergie et je ressentais l'autre gars que j'étais, l'affirmatif, le décidé, l'agissant. Quand je parlais de ce passage, il était difficile de me faire comprendre mais moi, je sais que j'étais capable de faire ce passage. Je sais que je dois me « mettre en énergie » pour changer la « donne » des forces qui se confrontent : contentement de moi *versus* figement recroquevillé. Et **me mettre en énergie**, voilà ce qui importe.

Nous valons la peine de nous exister tel que nous sommes

Une application de ce virage de la conscience se trouve dans la mise en conscience de thèmes stimulants de contentement. Ce sont les oppositions réfléchies et subites aux thèmes désenchantants du monde. Par exemple le fait de me dire : « **Pas de petite personne** ». Cela m'engage à faire à la face des autres sans la préoccupation de ce qu'ils pensent de moi, sans souci de ma réputation et à avancer ce que j'ai ou ce que je projette de faire. Puis m'entendre me dire : « **Pas de paresse** » bloque les attitudes plutôt lourdaudes qui me coupent l'agir et me tiennent dans l'inertie. Ou encore affirmer « **moment pas moment** » m'évite l'anxiété, de m'énerver, de courir vers le devant. Tous ces thèmes et bien d'autres ont tendance à me mobiliser avec moi-même et avec mon intentionnalité. Ils me mettent en énergie et ils servent à éviter de me diluer dans des émotions comme la fatigue, la gêne, la peur, la critique, l'hésitation. De là je sens que je vaudrais la peine de m'exister.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

**Le ressenti de l'expérience d'être, l'expérience du
"JE SUIS" est source de contentement**

3. L'expérience du "Je suis" est source de contentement de soi. En effet, d'abord l'acceptation totale, inconditionnelle, pleine de ce que nous sommes suscite du départ au contentement de soi. Le bien d'être dans sa peau s'accroît en acceptant ce que nous sommes et comme nous le sommes. Le fait de se dire : « C'est bien moi, cela! » creuse jusqu'aux racines le contentement de soi. Quelles que soient nos faiblesses, nos défauts, nos petitesse, nous nous acceptons, nous nous prenons comme source d'être. En effet, les défauts et petitesse que nous constatons ne sont pas nous mais ils nous appartiennent. Puis en temps et en lieu, nous pouvons nous en défaire si nous sommes vraiment présent à ce que nous sommes. Quand nous ne sommes pas en contentement de nous, tout alors chavire. Quand nous le sommes, nous cheminons avec calme et sérénité sans nous agacer de tout ce qui nous entoure. C'est le secret du bonheur de vivre : faire un avec la vie et faire un avec la vie, c'est faire un avec le moment présent. C'est la vie qui nous vit. Je et vie ne font qu'un.

Il y a donc une expérience²⁴ profonde du « Je suis » sans tous nos paraîtres, sans tous les objets de ce que nous sommes, sans les sois, sans toutes les préoccupations de nos réputations, sans tous les soucis de ce qui vient, du futur. Cette expérience alors ressentie est une source très grande de contentement de soi-même. Dans une description détaillée de ce « Je

²⁴ L'expérience du « Je suis » (voir Rollo May 1958 et Bureau Jules 2002) se situe au départ de tout. Il signifie que la personne sait en premier lieu qu'elle est et cela, avant qu'elle prenne telle ou telle forme ou encore une essence particulière. Ici c'est plutôt l'aspect remplissage, contentement, plénitude qui est souligné. voir aussi Bureau 2008 : La joie d'être p. 245

suis » naît un ressenti de la liberté en même temps que toute la joie d'être ce que nous sommes sans tout ce qui paraît de nous, ou tout ce qui émerge de nous.

Demeurer dans l'expérience du « Je suis » malgré les souffrances et les soucis quand je suis avec des malaises cardiaques ou autres. Alors je suis quand même content. Je suis content et heureux d'être source d'être.

Me « dés-identifier » de toutes les sources d'identification, de tous ceux, et de tout ce avec quoi je m'identifie. « **Je suis conscience** » d'abord et avant tout et je tente de l'être encore plus et cela devrait me remplir. Il m'importe donc de me dégager de tout ce avec quoi je m'identifie. Je suis **Je**, surtout et je puise dans la vie, ma conscience. Je ne suis ni mes passés, ni mes acquis. Je suis juste moi et cela suffit. **Je suis Je**. Eh que cela est source de contentement! Que cela fait du bien!

La joie d'être, seul authentique bonheur, ne peut venir à nous par quelque forme, possession, accomplissement, personne ou événement, à travers ce qui nous arrive. La joie ne peut pas venir à nous, jamais. "Elle **émane** de la dimension sans forme à l'intérieur de toi, de la conscience elle-même et ainsi est une (unie, liée) avec ce que tu es."

Sortir des masques de nos identifications, nous libérer du souci de nos réputations, nous défaire des « glorioles », et toute cette libération permet que l'être que nous sommes demeure central. Cette prise en conscience suscite du contentement de soi. Être sans les arrogances du faire, d'abord en ressentant bien la fraîcheur de la satisfaction éprouvée par cette libération. Puis en éprouver toutes les nuances et tous les aspects

et replonger dans juste être en chassant tous les autres soucis (comme celui du regard de l'autre ou de son approbation ou son applaudissement devant nos conquêtes, nos actions d'éclats), que cela fait du bien! En somme savourer le juste être en renonçant au paraître de nos glorioles. Chasser le souci d'être « bon » devant le regard des autres parce que ce souci est une distraction majeure à être juste ce que nous sommes sans ostentation et sans succès. N'être rien d'autre que l'être qui palpète en nous et qui veut se déployer autour librement sans les contraintes du faire, sans celles de réussir et surtout sans nos préoccupations de nous faire célébrer. Être ce que nous sommes et c'est tout!

Ne pas s'enfarger dans le paraître

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Ressentir le pouvoir que nous avons sur notre vie

4. Ressentir du pouvoir sur sa propre vie, contacter notre potentiel de nous donner la vie que l'on veut ou le plus possible comme on la veut et cela, à l'intérieur de nos horizons existentiels : la solitude, la finitude, la liberté, la responsabilité, la corporéité. Cette source est très proche d'une des caractéristiques du contentement: Un ressenti du pouvoir sur notre vie, que nous avons analysé plus haut. Respecter notre authentique volonté, notre propre vouloir de ce qui est sain à vivre et tenter de le combler suscite un bien d'être dans sa peau, un contentement de soi. En faisant comme le vouloir le

décide, en nous donnant une réponse à ce que nous voulons et à ce que nous décidons nous conduit sur la piste du contentement même si les objectifs ne sont pas pleinement atteints. Et même là, dans la demi atteinte d'être bien dans sa peau, il y a un contentement qui se glisse et se ressent parce que nous savons que nous pouvons toujours continuer à vouloir et nous savons aussi que nous pouvons continuer et rejoindre éventuellement tous nos objectifs appropriés.

En somme, prendre en conscience que nous pouvons avoir du contrôle sur notre vie et que notre vouloir nous instrumente pour le faire nous installe sur le chemin du bien d'être dans sa peau. Par ailleurs ne pas faire ce que l'on veut, ce que l'on considère à faire, nous alourdit et nous campe dans du mécontentement de soi.

Il y a bien sûr le coup à donner, l'effort à mettre, la mobilisation à engager quand nous nous ressentons plus lourd et peu intéressé à continuer, à faire notre journée, à organiser nos petites affaires. Il s'agit alors de percer la brume, de passer au travers comme on le fait quand nous nous mobilisons pour sortir dehors pour prendre l'air, malgré le froid ou le gris de la journée. Il y a comme un ballet entre se mobiliser de façon régulière pour atteindre ce que nous voulons et aussi à l'occasion se reposer et se détendre. Nous mobiliser pour être encore plus utile aux autres par des réflexions sur nos expériences, par nos gestes altruistes, par l'abandon de notre petite personne.

Pour se faire, se mobiliser devant les petites tâches si ordinaires que nous avons à accomplir, comme ces

téléphones à faire, ce linge à laver, cette vaisselle à remiser et faire un lunch et partir.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

5. Une autre grande source du contentement de soi se loge dans l'écoute amical de notre inconscient, de notre primitif surtout lorsqu'il surgit spontanément devant nous.

L'écoute amical de notre inconscient, source de contentement

Retenons bien que le sens que nous donnons à ce que nous vivons vient en bonne part de la dimension inconsciente de nous, laquelle nous transportons partout avec nous. À l'écoute intime de notre expérience vivante, de ce que nous ressentons, là, juste là dans le maintenant vivant, sans nous laisser affecter par la « petite personne » de notre orgueil, un sens naît. Les situations, les ressentis, les différents ingrédients des situations prennent alors sens. Or ces sens viennent en

bonne part de la part inconsciente de nous, tant de l'inconscient collectif à l'humanité que de celle de notre inconscient personnel.

Être en amitié avec notre inconscient, source riche et dense (nos rêves le montrent bien), contribue à respecter ce qu'il apporte. Faire de la place à l'inconscient veut donc dire le respecter, le laisser parler et l'écouter. Être à l'écoute de cet inconscient implique cesser d'être « en travail » mental et laisser monter, laisser venir, et accueillir ce qui vient.

J'ai un si grand goût d'aller vers l'avant, devant moi et devant mes choses et je suis capable de ressentir avec finesse ce goût. Il est même connu que depuis toujours même quand j'étais un petit garçon, on me disait accessible et ouvert et je crois que l'on avait raison. Je suis un sensible et je veux utiliser cela pour me vivre dans le contentement de moi : mettre mes ressentis en évidence. Ressentir le bon et le bien de me guider avec mes ressentis et cesser de vouloir être toujours correct et approprié pour ne pas ressentir de culpabilité. Quand je contacte ces dimensions, je sens comme une force; je sens comme un ressort vers le devant et je suis content d'avoir cet éclairage à vivre. Vivre avec mes ressentis et en harmonie avec mes ressentis.

Comment faire le pont entre les deux rives : le conscient et l'inconscient? Par l'accueil du sens! Le sens vient si l'inconscient prend sa place et si nous le laissons nous nourrir. Transporter en nous cette source abondante de sens, féconde pour toutes les situations, est ravissant et fait déborder la satisfaction, le bien d'être sa peau.

6. Donner du sens aux petites choses de la vie quotidienne suscite du contentement de soi. Et les petites actions bien ordinaires : Prendre et plier le linge de la sècheuse, essuyer le comptoir, mettre un ingrédient à acheter sur la liste d'épiceries, balayer son portique et tellement d'autres de ces petites activités peu grandioses nous enracinent à la longue dans le contentement d'avoir agis, et de là, dans le contentement de soi. Accomplir ces petits gestes suscite du bien d'être dans notre peau parce que ces gestes sourdent de nous. Et lorsque ce qui émerge de nous est respecté et actualisé et cela, par

nous-mêmes, le ressenti de valoir la peine de les avoir respecté conduit lui aussi au contentement de soi.

La prise en conscience d'agir à son propre service

En somme, répondre à nos besoins confirme que nous valons la peine et l'effort de mettre au monde des réponses à nos besoins. Les avenues choisies pour confirmer que ce que l'on désire, ce que l'on veut ou souhaite ou aimerait sont de bonnes avenues, valent vraiment la peine parce qu'on les fait, parce qu'on les actualise. Cela nous confirme dans le contentement d'être soi-même.

Puis par la suite des petits gestes accomplis, les projets d'importance comme organiser cette fête, comme écrire ce texte, comme terminer ce livre, comme entreprendre cette étude, comme faire ce grand ménage que souvent l'on a remis à plus tard et qui nous ferait tellement de bien, de bon et de contentement s'ils se réalisaient parce qu'alors ces achèvements feraient de la grande satisfaction, du « satisfétant »²⁵, et nous nous y engageons comme naturellement.

²⁵ Bureau 1979

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

7. La mise en conscience authentique de sa propre finitude (nous sommes tous des mortels) suscite pour la plupart d'entre nous, un goût vif de vivre. Le ressenti aigu et sensible de nos frontières et nos limites dans le temps suscite une grande sensibilité aux ingrédients de la vie bien présente maintenant et une mise en sérieux de celle-ci, compte tenu de la rapidité du passage de la vie. Or, le contentement de soi prend ses racines dans le goût de vivre, le goût de continuer à vivre. La vivacité de ce goût se ressent le mieux lorsqu'il y a risque que la vie cessera bientôt comme souvent l'apprennent les personnes dont la vie est fragilisée par une maladie tellement grave qu'il ne leur reste que peu de temps avant de mourir. Très

souvent ces personnes ressentent un renouveau du goût de vivre.

Mais ce qui est le plus étonnant, c'est que pour plusieurs d'entre nous, la vivacité de ce goût peut disparaître illico dès que la menace s'atténue ou s'avère fausse.

Deux amis d'un journaliste²⁶ en apprenant qu'ils souffrent de cancer et que leur maladie les conduira à la mort dans les prochaines semaines, se découvrent tout à coup un vif goût de vivre. Mais quelques jours après cette annonce, les médecins les informent que l'annonce de leur mort prochaine était une erreur, que cette menace de la mort prochaine était fausse. Or aussi étrange que cela soit, les deux amis perdent presque aussitôt leur vivacité de vivre et reviennent à leur bonne vieille routine : boulot, métro, dodo et replongent alors dans leurs préoccupations et leur mal de vivre²⁷

Comment expliquer cette montée de vivacité et sa perte? Savoir qu'il ne reste presque plus de temps à la vie en nous, celle-ci devient joliment précieuse! Et comme tout ce qui est précieux, on l'examine, on la perçoit avec acuité, on l'entoure, on ouvre toute sa conscience pour la saisir. **De façon générale dans la vie quotidienne, nous ne trouvons pas la vie assez précieuse.** Nous la gaspillons dans toutes sortes de trivialités, dans des inquiétudes et des préoccupations délétères. Par ailleurs, le ressenti de la vie comme précieuse, nous conduit à la percevoir le plus possible dans toutes ou sous toutes ses facettes. **Les sens s'ouvrent, la conscience se**

²⁶ Foglia (La presse Avril 2007)

²⁷ Bureau Jules. 1993. « La tendance de la matière vivante à se perfectionner »

sensibilise. Il s'agit alors de ne pas gaspiller sa perception en voletant à la surface de la vie et du vivant. Ainsi prendre en conscience notre finitude dans le temps: réaliser que des printemps aussi beaux, il n'en reste qu'un certain nombre. Ouvrir sa conscience le plus possible sur la vie et le bon de vivre, sur les arbres tout autant que sur les personnes, que sur des idées. Prendre en conscience la beauté des montagnes, des enfants, des femmes. Se réjouir des idées qui nous viennent ou qui s'expriment chez certaines personnes.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Et heureusement nous pouvons augmenter et augmenter la largeur et la finesse de notre conscience pour bien saisir cette vie. « Toute l'histoire de la vie est une montée vers plus de conscience²⁸ ». Développer sa conscience, s'en donner encore plus, est lié au développement de toute notre humanité. Tout comme on peut se donner plus de liberté, plus de mémoire, plus d'intelligence des choses, nous pouvons aussi accroître et

²⁸ comme le souligne le paléontologue Yvon Pageau (2005).

raffiner notre conscience. Mais comment devenir plus conscient? Hausser la conscience, la faire illuminer sur tout comme une « grande perception » sensible et vive de tout être.

Pour ça, il importe d'abord de se débarrasser des obstacles: par exemple le souci de notre "petite personne" qui gruge l'énergie de notre conscience. Puis devenir plus conscient est vraiment plus qu'augmenter l'attention. Celle-ci n'est que pointée vers l'extérieur. Encore ici après l'assimilation de cet extérieur, la « machine intérieure » qui crée des sens peut aussi se mettre en marche. Ce potentiel intérieur allumé fait rebondir des perceptions en sens et la conscience est en marche et s'élargit²⁹.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

²⁹ voir Bureau Jules : La prise de conscience (en préparation 2009)

8. Plonger dans le maintenant vivant, dans le présent, juste là et totalement là, suscite aussi du contentement de savourer l'être et la vie.

Prendre pleinement le moment présent

Vivre pleinement dans le présent en laissant le fondamentalement bon, le calme, le serein et la détente prendre toute leur place. Lorsque nous sommes anxieux, en déséquilibre, nous sommes alors tirés vers le futur et cela nous noie dans l'anxiété. Mais pourquoi donc, laisse-t-on aller ce radicalement bon, serein et dégagé du maintenant vivant? Cela résulte de notre insécurité bousculante qui nous conduit à chercher le futur et l'avenir pour nous protéger du maintenant.

Plonger dans le maintenant vivant nous conduit à laisser de l'espace en tout et dans tout, dans ce que nous faisons, dans les interactions avec les autres, tant dans notre ressenti d'espace que dans ce que nous laissons à l'autre, son espace. Et de là le bien-être ressenti quand nous reculons devant nos actions et que nous nous laissons de l'espace et nous en laissons à l'autre. **Cette mise en espace libère de toute gourmandise** de convaincre, de gagner et de tellement d'autres impatiences à vivre.

La principale vertu de la « méditation » est qu'elle enracine, qu'elle « ancre » la personne dans le présent avec son mantra, son répétitif stimulus : « HUMM..... » Et toute implantation dans le présent est source de bien d'être dans sa peau et de contentement.

9. Autre source de contentement: le lien avec l'autre personne. **Toute interaction avec une autre personne ressource toujours**, même s'il faut laisser à chacun son espace, **le contentement de soi**.

L'influence de l'interaction avec ses racines existentielles est radicalement toujours positive. C'est la richesse des retombées de l'altérité. Mais attention, cela ne veut pas dire de tout prendre de l'autre, de l'écouter plutôt que de s'écouter. S'écouter à priorité, ensuite arrive la stimulante interaction.

Le pouvoir de la rencontre de l'autre

Disons que j'ai une bonne idée et que j'en parle à une certaine personne. Je l'analyse avec elle et je reviens chez moi me demandant qu'est-ce que je pouvais bien aimer dans cette idée. C'est tout simple et voilà que j'en

parle à d'autres personnes et de ces interactions me viennent plein d'autres idées. Ma première idée s'ouvre et s'ouvre et suscite de nouvelles idées. Et je me demande bien : est-ce que toutes ces idées étaient là au tout début de la venue de ma première idée? Oui elles étaient toutes là en moi mais elles étaient implicite dans la première idée. L'important pour cette abondante récolte est de toujours vérifier si ce que je dis avance (carry forward) ce qui est là en moi dans l'idée. Sinon. Je reviens sur ce « qui n'est pas encore parlé » et finalement je trouve des idées, des phrases, des mots qui me transportent vers le devant, me donne un sentiment de nouveau, de vitalité. Ce sont ces idées, ces phrases et ces mots qu'on garde³⁰.

Le pouvoir du langage n'est pas que d'échanger avec les autres; il est aussi d'ouvrir les "choses", de faire naître des idées, de susciter des phrases rafraîchissantes à ce qui semblait au début qu'idée vague et imprécise. Le langage n'est donc pas qu'une liste de significations publiques qui ne sert à rien d'autre, comme le prétendent certains. **Chaque personne échangeant avec une autre personne** dans une conversation devient un puits **différent de sens**. Cette conversation est aussi précieuse, créatrice et unique qu'une fontaine d'eau fraîche. « Toute personne peut m'apprendre plus sur ma vie; toute personne peut fait surgir en moi de la vitalité. »

³⁰ voir Gendlin 2006; Bureau 2002.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Mais encore plus en profondeur, comment comprenez-vous que tout être humain, même le plus insensible qui soit, éprouve toujours pour les formes premières d'un vivant (un petit enfant, un petit chiot, un chaton, un petit tigre, un oisillon) une tendresse qu'il peut difficilement camoufler? Bien simple, la personne humaine perçoit dans ces tout-petits une espérance de vie, une promesse d'être qui n'est pas encore matérialisée dans une identité solide et fermée. Cela éveille en nous un contact de la vie à sa source et un pouvoir de l'être à son départ, à sa source. Toute personne sent l'affinité entre elle et ces "prima vera", ces prémisses. Dans ces "petits", elle voit dans la délicatesse et la fragilité qui se dégagent, une beauté qui est proche de notre propre parenté avec l'être et la vie à sa source³¹.

³¹ voir Bureau Jules 2008. La joie d'être.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

10. Le contentement de demeurer avec soi-même, d'être fidèle à nos ressentis

Se donner toute la latitude et toute la vigueur que nous avons besoin pour plonger dans la journée et la remplir. Pour cette attitude, il est impérieux de contacter le bon de demeurer avec soi-même, de nous être fidèle, de l'être à nos ressentis et de couper de l'attitude de chercher chez l'autre, l'approbation, l'acceptation, la considération. « Juste être moi, être ce que je suis » et naît alors un sentiment si fin, si modeste, si délicat (qu'on peut ne pas le percevoir en nous) qui nous détourne de ces vieilles attitudes de nous mettre et même de sauter dans les « bottines » de l'autre. Mais comment trouver le robinet de ce délicat sentiment d'enracinement pour l'ouvrir à sa guise? Pour demeurer avec "être avec soi-même", avec ses propres affaires, différentes petites étapes. Il y a d'abord un quelque

chose comme « Envoie valser au diable, les conséquences par rapport à l'acceptation des autres »
Donc un leitmotiv "**dégagez vous des autres et choisissez vous!**"

Demeurer avec soi-même, continuer, tout en étant devant les autres, à demeurer fidèle à soi-même, à ne pas se quitter devant ces autres, « ne pas se perdre » comme disait mon ami. Et surtout ressentir tout le bon d'être avec soi, tout le contentement de ne pas se quitter, et de laisser les autres être et décider ce qu'ils veulent, ce qu'ils sont.

De là, comment être encore plus dans ses « **ressentis** », ces précieux ressentis qui nous servent tellement bien et que nous avons si souvent tellement et si longtemps négligés? Mettre en priorité la réponse à nos besoins, mettre la recherche du plaisir, du contentement, de la satisfaction en tout et non celle de répondre aux besoins des autres. Cette générosité viendra après qu'on se soit bien installé dans nos propres "bottines". Et ensuite mettre en conscience la recherche du bon de rencontrer l'autre et d'échanger avec lui sans « se perdre » dans ces échanges. L'autre est un donneur de vitalité. Qu'il vitalise!

On voit bien que retrouver à volonté ce petit filet d'attitudes satisfaisantes de demeurer avec soi, de ne pas se quitter devant l'autre, de ne pas se perdre lorsque les autres sont là et même de se donner le plus d'élan possible par la rencontre de ces autres, ces différents et par l'interaction avec eux, ne va à l'encontre du bien de l'autre. Mais ce qui est bien là en nous est puissant.

Cela est de l'ordre du ressenti, mais d'un ressenti bien particulier parce que ce ressenti est libre de la morsure de la culpabilité, de toutes les culpabilités d'être « ce que je suis, de ne pas assez m'occuper de l'autre, de ne pas avoir assez travaillé pour les autres » et de toute autre forme de culpabilité "pour l'autre". Puis il y a le sentiment d'un enracinement dans ses propres bottines, dans ses feelings, dans ses idées, dans ce que l'on pense, sans nécessité d'aucune façon de tonitruer ses opinions, ses émotions, ses fantaisies. C'est donc un virage émotif (et pas seulement une pensée) vraiment marqué que l'on ressent avant que l'on plonge dans la rencontre avec l'autre, toujours très présent à soi-même.

Une autre facette d'être content de soi et d'être dans ses bottines, facette bien subtile: la présence à soi-même. Une présence sans ces petits soucis de ce que l'on pense de soi; une présence sentie et pensée et la plus pleine possible.

En somme ce qu'il y a au cœur de ce ressenti, c'est le sentiment que c'est bon d'être avec soi-même, c'est bon de s'écouter et de répondre à ses besoins et à ses désirs, c'est agréable et stimulant d'être à l'écoute de soi, à l'écoute de ses goûts.

Garder donc au coeur le bonheur intérieur qui nous habite et qui nous garde dans nos bottines lorsque nous sommes dans la rencontre avec l'autre. Nous sommes content lorsque nous sommes heureux à l'intérieur de nous quel que soit ce qui arrive de notre paraître.

L'émotion ou le sentiment ressenti lorsqu'en contact enraciné avec ce que l'on est, appuyer sur ses bottines, et qu'on se tourne vers l'autre avec le bonheur au cœur, sachant très bien que l'on veut répondre d'abord à ses propres besoins, à ses propres désirs, que l'on désire augmenter sa propre vitalité par cette rencontre avec l'autre, alors nous ne sommes plus encombré par la "petite personne". Toute notre expérience vivante est occupé par nous-même mais un "nous-même" libre et en paix solide avec soi; alors **ce regard porté sur l'autre ne cherche que de la vitalité.**

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

La prise en conscience de son potentiel d'exister et de faire exister

11. Une autre source de contentement de soi loge lorsque la mobilisation spontanée ressentie de nos ressources nous conduit à nous dire « Aie, ça suffit, le

recroquevillage! » ou encore de nous déclarer « Mais voyons donc, fonce! Tu es plein d'élan et d'agressivité! ». Ces adhésions intérieures à ses propres ressources, nous les contactons à l'occasion de victoires importantes sur nous-même, sur nos facilités et sur nos tendances primitives.

Depuis que je tente de maigrir et de suivre ma difficile diète, la douloureuse conquête d'un poids santé me situe dans cet état d'adhésion à moi-même. Or, ce même phénomène, je l'expliquais hier à mon amie. Je lui parlais d'une personne-en-thérapie solide et obligée de grands efforts pour maintenir son poids qui par ailleurs, n'avait peur de rien. Elle pouvait sortir sans peur la nuit pour aller faire des photos dans un cimetière et ne craignait aucunement de rencontrer des gens louches sur la rue. Si on tentait de l'embarrasser, elle était d'une présence forte et même terrifiante pour ceux qui tentaient de lui faire peur, de l'intimider. Ce même phénomène de présence solide et pleine conquise devant les autres par cette autre jeune femme facilement intimidée par les autres. Elle conquiert par son sevrage de la cigarette une présence ferme et solide devant ses interlocuteurs. Comment? Quand elle décida de ne plus fumer et d'accepter de souffrir de ce manque. À la suite de cette décision, elle pouvait foncer vers les gens qu'elle rencontrait en se disant: « Il n'est plus question d'avoir peur ». Sa conquête sur elle-même la rendait forte et mobilisée à son propre service.

Ces affirmations solides, pleines de présence devant

l'autre peuvent se synthétiser autour de confronter cette peur de l'autre, de ne pas se laisser avoir par la peur de l'autre en étant content de soi-même.

En effet cette mobilisation de ses ressources devant les autres, repose sur le relais dans l'estime de soi, du contentement de soi. L'estime de soi, d'un soi conquérant, sert de ressort pour l'expressivité de ces personnes en faisant voler aux éclats les freins de la peur.

Un constat plus en profondeur: la souffrance éprouvée de se choisir (ne pas fumer, ne pas prendre de poids) sert de garantie à prendre la souffrance. La souffrance que l'on accepte et prend pour soi-même, nous habilite aussi à prendre d'autres souffrances, et ainsi de ne pas avoir peur d'accepter, s'ils adviennent, le rejet et/ou la non-acceptation de l'autre. Ces souffrances du rejet deviennent moins lourdes et plus facilement tolérables que celles constantes et cuisantes que nous acceptons pour atteindre nos objectifs personnels comme se sevrer du tabac, de la nourriture inapproprié ou du poids morbide.

De plus dans ces circonstances de maîtrise de soi-même, il est plus facile de demander à l'autre ou au moins de lui suggérer qu'il n'est pas si lourd que ça de souffrir d'un manque quelconque, de souffrir de ne pas avoir ce qu'il veut surtout lorsque ces tendances dites naturelles ne sont pas pour leur bien.

Je me souviens que quand je vivais de grandes souffrances comme dans l'affaire de la conduite de mon

ex-femme et ses folies fivroles, j'étais alors imbu dans ces souffrances d'une grande agressivité ou affirmation face aux autres, pour ne pas hésiter de leur demander de se sacrifier eux aussi.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Gagner la liberté d'être ce que l'on est.

M'arrive à la pensée cette affaire du souci de ma coiffure devant les autres. Quand je me lève le matin, je suis ce que je suis, peigné ou décoiffé comme je suis devant mon miroir et vive la galère! Je suis même amical avec mon image dans le miroir et je me salue souvent avec bonne humeur. Mais aussitôt que je dois

rencontrer quelqu'un ou que je dois recevoir quelqu'un, je me préoccupe de ce que j'ai l'air, de mes cheveux, de leur coiffure et je suis dérangé quand mes cheveux ne sont pas bien placés au point que je cours devant un miroir pour les replacer. Je veux vraiment défaire ces vilaines habitudes et gagner une liberté devant les autres dans ma vie quotidienne comme celle que je vis le matin seul devant mon miroir. Mais comment faire? Bon admettons que j'ai du respect pour les autres en étant bien coiffé, ça va mais ne compte que pour une infime partie du souci du miroir. La grosse part est faite de me faire aimer, de bien paraître. « Afin que quoi arrive? » Afin de dominer? Afin de ne pas recevoir de remarques des autres comme quand j'étais un petit garçon et que mon frère aîné m'étiquetais Philippe « les cheveux » ou quelque chose comme ça? Oui et non? Ce matin un ami me racontait comment il était mal quand il se levait à l'école pour aller aux toilettes et qu'il devait passer tout le long des pupitres des autres élèves. Il fondait, il se sentait mal et stressé et souvent il n'allait même pas aux toilettes de toute la journée pour éviter cette parade dans la rangée de ses collègues. Ces hésitations ressemblent au fait de craindre de déranger des personnes installées à la table de cuisine quand la porte de la cuisine est fermée. Que se passe-t-il pour ne pas vouloir déranger, pour ne pas être objet de reproches, pour ne pas être examiné par les autres ou pour quoi que ce soit? Il y a que nous nous logeons dans l'image de ce que nous sommes. Si je reprends l'affaire de mes cheveux et si je me contente de ce qu'ils sont. Coiffés le matin ou quand il advient que je passe devant un miroir et c'est tout mais ne jamais aller devant un miroir juste pour vérifier ma coiffure et me coiffer. Cela se fait et en moi que se passera-t-il? Je devrais accepter ce que je suis devant les autres, tel que je suis. Voilà, TEL QUE JE SUIS! M'accepter devant les autres tel que je suis parce que je suis correct comme je suis. Cela loge dans le droit d'être ce que je suis, comme je le suis.

Ne pas s'occuper et ne pas chérir sa propre expérience vivante, sa vision et ses perceptions des situations et

plonger dans la présomption de celle de l'autre tout en négligeant la sienne, quel dommage! Ne pas valoriser sa propre expérience, son ressenti particulier, ne pas apprécier « être dans ses propres bottines » conduit chacun de nous à glisser dans l'expérience de l'autre et à tenter de la saisir, la comprendre et de s'y soumettre. Que peut-il vouloir? Qu'est-ce qu'il aimerait entendre? Qu'est-ce qui lui ferait plaisir? Alors le sentiment d'appartenance à soi-même s'évanouit, cette appartenance de sa vie intérieure disparaît. Pourtant notre intériorité, nos sentiments, nos émotions, nos idées, toute cette expérience vivante nous appartient tout comme notre enfant nous « appartient » d'une certaine façon, qu'il est nôtre, qu'il est de nous et qu'à ce titre, il mérite attention, soin, et tendresse. Reprendre devant les autres la propriété de notre vie intérieure, revenir dans nos propres bottines, cela va avec l'affirmation-agressive de ce que nous sommes, ce que nous pensons, ce que nous voulons ou ressentons et cette affirmation s'appuie sur une mobilisation de ses propres ressources : « Il n'en est pas question que je laisse aller mon ressenti, mon expérience vivante! Il n'est pas question que je recule, que je me ratatine devant les exigences, les demandes ou quoi que ce soit qui vient de l'autre! Je suis l'auteur et le responsable de mon expérience vivante des choses, des situations »

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Vraiment se fier à soi en tout et partout

Une autre facette de l'hésitation de manifester sa propre expérience des choses se fait autour d'une imprécision. C'est souvent comme un affaiblissement de son droit d'être et là il importe de percer la brume de l'hésitation et de l'imprécision pour foncer, pour attaquer la polarisation de la vie et s'arracher au flou et au vaporeux du ressenti. Quand flotte comme cette brume autour d'un « je ne sais pas » « qu'est-ce que je veux? » et les autres nuages et que par ailleurs, on se mobilise et on se dit : « J'y vais! » « Je fonce » et les autres stimuli pour grouiller, avancer, grimper. S'ouvrent alors devant nous, les voies et chemins vers ce qui est bon à vivre et dans ce cheminement, pétillent la vitalité et le contentement d'avancer. En somme, percer l'imprécision---> mobiliser les ressources--->foncer.

Accepter ses manques et ses carences

La plupart du temps, ces imprécisions ne demeurent pas comme telles mais elles se transforment en attaque contre nous-mêmes. Par exemple, on rencontre souvent chez plusieurs hommes une certaine culpabilité fondamentale face aux femmes. Il s'agit d'une certaine peur de leur faire de la peine, de leur déplaire.

Ce matin, suite à la fermeté d'affirmer mes besoins hier soir, une peur d'avoir fait de la peine à ma compagne s'est glissée puis installée. Habituellement dans ces moments-là, je recule, je crains, j'ai comme peur d'affronter l'autre, ma compagne, la femme et ce que cela suppose. Des images de reproches et de blâme de sa part viennent habiter cette imprécision. Or ce matin, j'ai dit « Ça suffit! », « Plus question de ces hésitations! » et j'ai foncé. Cela a changé toute mon atmosphère intérieure. Il est vrai que je traîne souvent cette vieille attitude de mon enfance « Ne fais pas pleurer ta mère » et ces autres attitudes toutes vassales d'accorder la royauté ou la virginité à la femme.

Encore plus en profondeur, le mot clé, c'est de **s'accepter tel que l'on est**, à savoir accepter particulièrement ses défauts et ses manques. Nous sommes tous des "ordinaires" et nous sommes bourrés de défauts et de manques que nous tentons, bien assurément, de nous débarrasser mais les accepter ces défauts quand on prend en conscience leur présence en nous, les reconnaître et les prendre quand on ouvre sa

perception et qu'on les laisse se glisser dans la conscience. Dans un premier temps, on reconnaît que nous sommes des ordinaires, de la race des humains et cela est soulageant. Nous ne sommes pas des amants parfaits, des maris extraordinaires et des citoyens exemplaires mais nous sommes juste des maris aimants, des amants bien intentionnés ou des citoyens qui paient leurs dûs à la société. Alors tout à coup, s'acceptant ainsi, défectueux et manquants, un espace de liberté s'ouvre en nous. Nous nous sentons débarassés d'une tension, d'un stress qui nous habitait. Puis suite à cette libération, on saisit bien que la tendance à projeter sur les autres nos propres défauts en les blâmant de ce qu'ils sont ou ce qu'ils ont fait, cesse. Et nous ne prenons pas non plus leur accusation sur nos défauts. Nous les reconnaissons et pas question que les autres nous culpabilisent et nous enferment dans cette culpabilité. Devant l'autre, nous nous sentons libres et tout contents de ce que nous sommes malgré nos défauts. Nos manques sont bien réels et éventuellement s'en débarasser repose sur dans un premier temps, notre acceptation de ceux-ci et ensuite sur nos efforts pour nous corriger.

Paul a refusé d'accompagner sa femme dans une visite dans la famille de celle-ci. Son refus était clair et net. Après son départ, il rumine que sa femme lui avait promis de ne pas remplacer sa belle fin de semaine dans une auberge qu'elle refusait par des visites dans sa famille et voilà, qu'elle le fait. Il lui en veut. Puis, il se sent un peu coupable d'avoir refusé de l'accompagner et ensuite d'avoir été sec dans son refus. Puis il reconnaît tout à coup sa

brusquerie à répondre NON, puis il ne s'apprécie pas de refuser une rencontre avec cette famille qu'il aime bien. De plus, il réalise qu'il a renoncé à donner satisfaction à son épouse alors il n'est pas si bon mari qu'il le croît. Il voit bien que son hostilité face à sa femme résulte de sa projection pour ne pas se sentir coupable. Donc, il prend en conscience qu'il est sec dans ses interactions, qu'il n'est pas le mari parfait qu'il croît être dans sa pensée, qu'il n'aime pas être dérangé même pour des gens qu'il aime bien, qu'il a refusé de se donner une belle rencontre avec des gens stimulants. Voilà, c'est lui, ça. Tous ces manques lui sautent aux yeux et il les reconnaît. Au même moment, il ressent en lui une libération de la tension. Il peut respirer à pleins poumons, il est libre d'être défectueux, d'être en manque. Il se sent bien et content d'avoir reconnu et accepté ses défauts. Il s'en débarrassera bien un bon jour s'il y met des efforts.



Des obstacles au contentement de soi

1. Être insatisfait de ce que l'on est et de ce **que l'on paraît**³² parce qu'on veut être plus que l'on est, et paraître meilleur que les autres, qu'on désire avoir plus que l'on a, qu'on veut être extraordinaire constituent les principaux obstacles à l'authentique contentement de soi. Or ces attitudes bloquent la montée à la conscience du contentement de soi et du bon d'être dans sa peau parce qu'elles mobilisent la conscience. C'est malheureusement le fameux leitmotiv du « Plus, c'est mieux! » qui guide tellement de personnes. Alors que "juste ordinaire", juste authentiquement nous, n'est pas

³² voir Bureau JULES 2008: le passage de l'anxiété paralysante à l'état d'être bien dans sa peau et en goût de vivre.

assez et cette insatisfaction portée comme une chape de plomb nous accompagne alors en toute situation. Elle nous assomme la spontanéité et la fige dans une lourdeur qui empêche le rafraîchissement et le mouvement du contentement³³.

2. La peur! Autre obstacle tellement présent au bien d'être dans sa peau, au contentement de soi-même, c'est une peur indistincte, sournoise et omniprésente! Cette petite émotion si envahissante de toute notre expérience vivante et qui la rétrécit à une peau de chagrin. Et les conséquences désagréables d'avoir peur peuvent être ressenties par quiconque est le moindrement conscient de son intériorité. Elle peut nous habiter partout et en tout et en toutes circonstances. Elle s'insinue par en arrière alors que l'on est occupé à autre chose. Puis tout d'un coup, la peur survient. Une peur sans trop d'objet si ce n'est la présence des autres, devant les autres, face aux autres, peur de leur déplaire? Ce n'est pas clair. Même sans aucun objet, la peur fait que l'on recule, que l'on perd de la présence, que l'on est moins là pour rencontrer la vie, les autres et les situations. Par exemple, la peur d'assister à des rencontres sociales, peur de ne pas savoir comment dire et quoi dire aux autres, peur des fêtes sociales ou familiales, peur de décevoir, peur de déranger les autres et qu'ils ne nous apprécient pas, peur de demander, d'exiger à l'occasion, peur de prendre tout simplement notre place, peur d'être authentiquement présent. Cette peur est bien en contraste avec le Droit d'être³⁴ ce que l'on est, partout et

³³ voir Bureau 2009. voir aussi dans les Sources du contentement, les notes sur s'accepter avec ses défauts.

³⁴ Bureau 2009 Le droit d'être

en tout.

Que de souvenirs j'ai de cette peur dans mes tractations antérieures avec les éditeurs! Je craignais toujours que mes livres soient rejetés, non publiés et cela me faisait marcher sur la pointe des pieds. Et pourtant ils sont bien corrects mes livres; ils valent la peine. ET c'est ainsi avec tellement de situations que j'ai vécu, et moins, il me semble, que je vis actuellement. J'ai moins peur.

Mais comment en sortir? Comment ne plus avoir peur et comment augmenter la conscience de sa propre présence, sa pleine présence, particulièrement devant les autres? D'abord il importe de couper la brume imprécise qui entoure la peur en fonçant et en étant présent même si cette présence n'est pas éclatante de validité. Fini la peur; fini la crainte de ne pas être apprécié! "Me voilà, je suis ici!"

Il est vrai que cette peur est sournoise parce qu'elle se glisse partout; elle demeure dans les décors sur le côté mais elle est toujours prête à sauter. Et cela suffit quand nous pouvons la contacter avant qu'elle commence ses dommages. Parce qu'elle est tellement omniprésente partout et chez tellement de personnes!

En fouillant l'origine de ses peurs, Paul se souvient de deux événements: D'abord qu'il avait peur d'aller près du bois chercher les vaches le soir. Un beau soir, son père qu'il admirait beaucoup lui a dit de ne pas avoir peur, qu'il n'avait qu'à crier et les vaches reviendraient d'elle-mêmes et qu'il n'aurait pas peur. Simple n'est-ce pas mais tellement significatif pour Paul! Puis, un autre événement, celui -là à l'école secondaire. Il avait toujours peur de faire rire de lui à cause de ses vêtements si peu au goût du temps. Un jour, un

professeur rit de lui à cause de ses pantalons trop courts, avec « de l'eau dans sa cave » comme il disait et il l'a traité d'habitant. Paul raconta l'incident à son père qui s'est présenté à l'école pour prendre la défense de son fils et semoncer le professeur. Paul alors repris du poil de la bête; par la suite de cette validation par son père, il ne s'est jamais laissé intimider par les autres. Aujourd'hui il parle à tout le monde, se sent bien partout, se sent d'attaque et peut exprimer ce qu'il n'aime pas. Il dit que ce « sans peur » lui cause des ennuis avec certaines personnes parce qu'il repose sur un certain « narcissisme » qui agace ces personnes mais cela au moins, l'amène à être bien dans sa peau.

Il importe de retenir que la peur joue sur nous de façon sournoise, par de petits états d'âme qui accompagnent nos motivations plus conscientes. Elle ne se déploie jamais clairement mais demeure comme dans un rêve non terminé qui nous influence. Par exemple tous ces moments où l'on craint d'être évalué négativement par les autres, où on a peur de perdre la face parce qu'incompétent, non informé, mal équipé pour rencontrer les autres. Combien de personnes arrivent à être mal dans leur peau lorsque ces peurs les frôlent! Enlever ce jeu d'ombrage, bien tout éclairer, vraiment illuminer autour pour bien prendre en conscience la menace, si menace il y a, et lui enlever son pouvoir d'influence.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

3. Plus particulièrement fallacieuse et envahissante la peur de nous faire blâmer ou de nous faire reprocher quelque chose par les autres parce que nous ne sommes pas ce que nous pourrions être, constitue elle aussi un grand obstacle au contentement.

La peur du blâme

Cette peur origine de la distance entre notre idéal et notre réalité. L'idéal que nous portons en nous ne se contente jamais de ce que nous sommes, bien réel et bien ordinaire. Il s'amuse à nous blâmer d'être ordinaire. De là, de cette gourmandise d'être extra-ordinaire et le flanc s'ouvre à la vulnérabilité au blâme ou au reproche des autres, que ceux-ci soit réels ou imaginés. Refuser de se faire évaluer par cet idéal, défaire son pouvoir en brisant ce miroir aux alouettes d'être spécial, mieux que les autres, extra-ordinaire. En somme pour se libérer

rien de mieux que la non-résistance, le non-jugement, le non-attachement, trois aspects de la liberté véritable et de l'authentique illumination. Et cette libération se traduira par le ressenti d'une ouverture de l'espace intérieur, espace qui nous habite tous et qui se caractérise par une quiétude, une paix subtile et profonde et cela même devant des remue-ménages de notre monde et des troubles graves.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

4. Un autre obstacle au bien d'être dans sa peau s'installe par les négligences ou les imprécisions à répondre à nos besoins, à nos goûts et à nos souhaits, à ce que l'on considère devoir être fait. Cela nourrit le mécontentement de soi. Aussi la tendance à la procrastination, cette attitude du « Tantôt, on verra; tantôt ou demain » plutôt que d'attaquer le « juste là

parce qu'on y est, on agit » nous enlise dans le mécontentement de soi.

La procrastination des réponses à nos besoins

Notre organisme qui génère nos besoins ne se sent pas respecté dans cette négligence et cela, justement par nous-même qu'il cherche à dynamiser. L'organisme finit par s'alourdir et souvent éteindre son énergie plutôt que d'être à notre service. De là, l'humeur s'appesantit, le mécontentement ou le mal d'être dans sa peau surgit. Agir là et maintenant en réponse à la perception ou au ressenti d'un de nos besoins, voilà ce qui importe. Il existe tellement de formes de réponses possibles qu'il ne s'agit que de trouver celle qui convient le plus à notre situation. Mais répondre, il importe....

5. Très souvent dans cette éteinte de l'organisme, le rétrécissement de la conscience se fait et devient un autre obstacle au contentement de soi.

Qu'est-ce qui fait l'obstacle à terminer et à pleinement actualiser mes grands projets, comme faire ce grand ménage? Il semble que le fait de ne pas porter dans ma conscience la possibilité du contentement de moi dans ces activités me prive de cet élan vital qui n'est pas appliqué à ces grands œuvres. Si je sais que je peux aller chercher le linge au sous-sol et être content de ce que je fais, je sais aussi que je peux par exemple pour mon texte, relire mon manuscrit et l'envoyer à l'éditeur et à devenir content de moi.

Ainsi un frein à l'action, frein installé tout simplement par l'absence de démarrer, devient un obstacle au contentement de soi. Il importe de soulever ce blocage en faisant démarrer le contentement de soi. Comment?

En versant un peu de contentement de soi dans le puits du contentement. Et le système du contentement redémarre. Voilà qui est fait! **Petit contentement répété conduit à grand contentement!**

Alors les limites et les faiblesses ressentis ne sont que secondaires et n'empêchent pas cette prise de conscience de notre capacité d'être conscient et de notre capacité d'amener à l'existence et de mettre en être, tellement de facettes de l'existence. Faire lentement et tranquillement dans la sérénité de l'être de conscience que nous sommes chacune des actions que la vie demande sans nous laisser distraire.

6. Un des obstacles les plus constants au contentement de soi est **le souci pour notre « petite personne »**, les efforts pour lui donner de la place. Dans ce souci, il n'y a plus vraiment de « soi », de Je, de nous-mêmes; dans ce souci, il n'y que notre « petite personne » qui demande d'être prise en considération. En conséquence, il n'y a plus d'espace pour engendrer le contentement de soi.

Et elle est exigeante la "petite personne."

Tout est mobilisé par la « petite personne ». Elle étouffe de plus en plus la conscience par son insistance et son automatisme. Par ailleurs, plus il y a la présence de la conscience, plus la personne est authentiquement présente, moins il y a de "petite personne". Ressentir tout le bien et toute la libération de nous débarrasser de cette exigeante « petite personne », celle qui nous

bloque et nous empêche d'être finement en contact avec nous, nous conduit à réaliser que cette « petite personne » nous emprisonne dans son univers et nous focalise principalement sur comment les autres nous reçoivent. De là, nous hésitons en tout ou nous prenons tout de travers.

Défaire la « petite personne » nous libère de ce poids si constant de penser à ce que l'autre peut bien penser de nous. « L'enfer, c'est les autres » écrivait Jean Paul Sartre. Cette « petite personne » nous coupe la conscience de la vie qui pétille en nous et autour de nous pour la figer sur les avantages qu'elle cherche à son maintien et à sa réputation. Que cela est rafraîchissant de nous vivre sans la « petite personne »! Advient alors l'espace pour réfléchir quand il convient à ce que nous voulons vraiment faire et construire.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

7. Une peur bien primitive et reliée à notre petite enfance, la peur d'être abandonné, de pas recevoir le soutien à notre survie, de ne pas être reçu par les autres, cette peur gruge le contentement de soi tant que nous ne l'avons pas diluée. De la même façon, elle s'étend à celle de rencontrer les autres, d'être avec les autres et elle se ressent comme un recroquevillement de l'intérieur. Repliée et racornie alors, la personne ne se sent pas à l'aise de couper sa routine, de défaire ses habitudes pour être en interaction avec les autres. Tout mal-en-point, toute retenue et toute croche, cette personne se voit comme hésitante, silencieuse, tendue, cherchant sans succès à dire quelque chose d'intelligent. Elle cesse de se fier à son expérience vivante du moment présent. Elle tente de retrouver et de s'ajuster à toutes les règles de politesse, aux principes d'usage des interactions mais tous ses efforts sont sans succès. Lorsqu'elle doit rencontrer certaines personnes particulières dans son expérience antérieure, comme la famille de son conjoint, ses parents, ses anciens collègues, ses anciens amis, tout s'embrouille. Elle a peur alors de ne pas être à la hauteur d'une image qu'elle porte et qu'elle est convaincue d'avoir donné dans le passé aux autres. Elle craint qu'ils reconnaissent qu'elle n'est pas ou plus à la hauteur de cette image et qu'elle sera abandonnée, rejetée.

Par ailleurs, cette même personne en certaines occasions peut ressentir comme une saine agressivité qui l'amène à contacter et à parler aux autres malgré ses hésitations, malgré ses peurs et

alors, ses succès de contact ont tendance à la reconforter.

« Je ne me prends pas tel que je suis, dans le moment présent. Il me semble que je porte une grandeur déçue... qu'il me s'agit de réparer? Je veux vraiment impressionner. Et si j'ai une grande nouvelle me concernant comme une nouvelle promotion, un voyage fait en Europe, je suis alors à l'aise, dégagé et cela, même si les autres ne le savent pas. Moi je le sais et je suis à l'aise. C'est donc à l'intérieur de moi ce juge, cet idéal que je dois reconforter. Je suis porteur de cette exigence comme refusant d'être content de ce que juste ce que je suis, ordinaire comme tout le monde. Mais non, mais non, tel que je suis, il me faut être à la hauteur de l'idéal. C'est vraiment un obstacle au contentement de moi. L'idéal que je porte en moi. Cet idéal me joue tellement de tours. Il est polyvalent et s'infiltré en tout même avec de bons amis. Comme par exemple je suis mal dans ma peau quand une ancienne amie décide de ne pas donner suite à notre amitié. Comment cheminer dans tout ça? Je sais que l'émotion, le ressenti devant la froide réaction de cette amie qui ne veut plus me revoir, que ce ressenti s'étend à la plupart de mes relations avec les autres. Souvent, ce ressenti n'est pas là mais lorsque j'hésite à rencontrer, à voir, à contacter, c'est bien là et présent. Puis mon autre ami à qui je raconte cet incident, me dit que je n'aime pas et n'apprécie pas être abandonné. Je déteste ce thème de la préoccupation de ne pas être abandonné mais c'est pourtant vrai que c'est moi cela. Je ne sais si ça se nomme qu'abandon mais je sais que le sentiment imprécis que je ressens devrait

m'aider pour faire toute une théorie sur nos relations avec les autres. Mon ami m'a parlé de lui, qu'il n'a pas été invité au passage de l'année et que ses quatre fils ont célébré ensemble sans lui. Cela l'a blessé mais c'est ainsi avec les gens. C'est le besoin qui guide leurs relations. Aussi difficile que cela soit à accepter, c'est notre besoin qui guide nos relations. S'il n'y a plus de besoin, il n'y a plus de relation. Et c'est bien ainsi avec mon amie qui ne veut plus me voir. »



Il importe de suivre nos propres besoins lorsque l'on rencontre les autres et surtout il convient de ressentir sa propre liberté devant les attentes des autres. Liberté parce que nous avons d'abord à nous occuper de nous-mêmes.

« Je sais que je veux ressentir le vent de liberté en m'occupant de moi, la fraîcheur de faire ce que

je veux et comme je le veux. Ce n'est pas là qu'une affirmation froide et rationnelle mais bien vouloir, ressentir, enraciner l'attitude de m'occuper de moi d'abord. Ressentir tout le bon de m'occuper de moi sans me morfondre à faire plaisir ou à ne pas déplaire pour ne pas être abandonné.

En somme cette peur d'être abandonné, de ne plus être signifiant pour une personne particulière est bien présente depuis notre tendre enfance. Elle exige de nous, une série de stratagèmes et constitue un des grands obstacles au contentement de soi.

Laisser tous les gens libres, libres de venir vers nous, de continuer, de ne pas venir, libres de faire ce qu'ils veulent nous libère de la pression d'exiger qu'ils répondent à nos besoins.

Je sens sous cette pression que je n'exige pas extérieurement et toutefois, je ressens à l'intérieur que la même peur d'être abandonné parce que pas correct, pas assez bon, pas assez aidant. Encore ce matin, il me faut de la conscience pour me libérer de vouloir faire une rencontre extraordinaire avec cette personne tantôt. Pourtant ce qui est rafraîchissant aujourd'hui, c'est ce thème de répondre d'abord à mes besoins. Je vais vers les autres pour répondre à mes besoins et c'est bien correct qu'eux aussi le fassent et qu'ils cessent d'être avec moi quand leurs besoins ne sont plus là. Suivre la direction de mes besoins, aller vers les autres selon mes besoins. Cela est bon et approprié. »

Suivre la direction de nos besoins malgré l'importance des autres personnes n'est pas toujours facile. Certaines personnes arrivent par leurs attitudes à ce que nous nous logions dans des facettes de nous-mêmes inappropriées à la situation dans laquelle nous nous retrouvons. Malgré nos efforts de compréhensions des causes de nos malaises et de nos difficultés à suivre la direction de nos besoins, nous nous ramenons à des facettes de nous, par exemple de notre enfance ou de certaines situations qui nous étouffent ou nous ont malmené, qui nous privent de nos ressources. Nous redevenons alors un petit garçon qui risque d'être chicané pour ses gaffes, une petite fille qui ne sera pas gentille aux yeux de sa mère ou d'autres ingrédients de notre identité de notre enfance ou encore du passé.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Les conséquences du bien d'être dans sa peau, d'être content de soi

1. Des différentes conséquences de ressentir le contentement de ce que nous sommes, des suites d'être bien d'être dans sa peau, la principale est sans aucun doute, **la précieuse liberté d'être ce que l'on est, de ressentir ce que l'on ressent, particulièrement la liberté ressentie face aux autres.** Puisque nous sommes content de nous, de ce que nous sommes, il en résulte que nous ressentons la fraîcheur d'être tout simplement. Nous nous sentons authentiquement libre; nous nous occupons de "nos affaires", dans le vrai sens de l'expression. Nous cherchons à répondre à nos besoins sans chercher à entrer en collision avec ce que les autres pensent mais toutefois sans nous rabougrir dans la crainte qu'ils nous reprochent quelque chose et sans nous étouffer la spontanéité.

De la même manière, lorsque nous sommes bien dans notre peau, nous ne sommes plus prisonnier de nos émotions parce que nous acceptons le mouvement de l'émotif et nous laissons le flux du vivant prendre toute la place en nous. Notons que les émotions positives qui ont des effets positifs sur notre corps et notre santé physique, ce sont les émotions qui viennent du profond de l'être et de la vie et non seulement du niveau de

notre "petite personne". Par ailleurs figés dans nos émotions, nous nous considérons l'esclave de leurs effets³⁵. Content de ce que nous sommes nous laisse libre de ressentir ce que nous ressentons. Nous accueillons nos émotions et nous demeurons au volant de notre vie, propriétaire et en appartenance de ce que nous ressentons.

Accueillir toutes les émotions aussi bizarres qu'elles soient et ensuite passer à autre chose : le poète Rumi³⁶ de l'Afghanistan compare ces arrivées des émotions à celles des invités dans une auberge : « Vous êtes le propriétaire de l'auberge et vous accueillez toutes les émotions qui viennent comme si elles étaient des invités de l'auberge. C'est le concept de l'hospitalité. Vous n'êtes pas vos émotions, vous n'êtes pas les feelings, vous êtes celui qui les accueille et vous leur donnez une place. Vous êtes le proprio de l'auberge ». Ce proprio qui est le JE est sans contenu. Il **a** tous les contenus mais il n'**est** pas les contenus. Il est JE³⁷. C'est un JE en appartenance de lui-même.

Le sentiment de liberté ressenti devant les gens avec qui nous interagissons nous permet de les rencontrer avec plus de présence.

La grande liberté ressentie devant les gens que je rencontre pour être ce que je suis et que cela suffise! Je n'ai pas à conquérir leur estime et leur contentement de moi puisque je demeure avec moi-même et que je suis content de moi. Je souhaite bien qu'ils soient contents mais ce qui importe c'est que moi je le sois et ainsi, je serai plus présent à ce qu'ils sont et je favoriserai chez eux

³⁵ Ce ne sont pas à nos émotions qu'on doit se fier mais au processus qui amène les émotions. C'est le processus qui compte parce que les émotions sont des mouvements fugitifs et temporaires. Le processus vivant les suscite tout comme il suscite des idées, des images et des gestes.

³⁶ cité par Gendlin 2006

³⁷ voir Bureau Jules 2008 La joie d'être, chapitre 4, p. 83 et ss.

ce contentement d'eux-mêmes. Je suis remplis de cela surtout après avoir touché le contentement d'avoir réussi à passer d'être un glorieux, façonné de glorioles et d'accomplissements à juste être moi et que cela suffise. Être libre et complètement dégagé devant toutes les personnes rencontrées même celles qui vivent des drames et des souffrances atroces. Je demeure moi-même et aucune parole n'est nécessaire pour consoler, pour encourager ou quoi que ce soit d'autre. Il n'y a que de la présence, une pleine présence devant l'autre à écouter ce qu'il est et cela, non pas avec mes habilités, ma science, mes connaissances (et mes lectures), mais en étant l'être que je suis et en laissant transpirer de moi ce qui sort spontanément de moi.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

2. La maximisation de la « fiance »³⁸ en soi devient une autre conséquence majeure du contentement. Quand nous sommes content de nous, nous nous fions à nous pour savoir quoi faire, quoi et qui être et pour toute mise au monde de ce que nous sommes. En conséquence de

³⁸ Voir Bureau Jules 2008. La joie d'être, chapitre 3, p. 63 et ss.

ce contentement, nous ressentons vivement qu'il est bien correct d'être ce que nous sommes. De là, la détente que nous transportons avec nous en tout.

La force du regard porté sur soi-même et la libération du regard porté sur soi par les autres est bien illustrée par les témoignages de deux personnes

Le 29 sept. 08 à l'émission *Toute une histoire*, sur TV 5, les entretiens portaient sur le témoignage de quatre personnes qui perdirent leur visage dans différents accidents. Deux de ces témoignage sont particulièrement éloquents.

Le premier Sylvain(31 ans) a 22 ans quand l'accident (une chaudière remplie d'essence lui a sauté au visage et l'a brûlé à 92% de son corps) est arrivé. Il habitait Olom en Suisse. De cet incident, même s'il était en grand danger, il ne connu pas de douleur parce que les brûlures étaient tellement profondes que les papilles nerveuses fondirent et il n'éprouva pas de grandes souffrances corporelles. Pourtant les médecins se demandaient s'ils devaient continuer leurs soins et lui sauver la vie tant il était proche de la mort. Sauvé de l'agonie mais tout défiguré, aujourd'hui il présente un visage sans nez, sans cheveux, une vraie tête de fantôme mais toujours et devant tous, il sourit chaleureusement. Il expliqua qu'il souriait parce qu'il était heureux et se sentait tout à fait le même qu'avant son accident. Quel étonnement! Et avant l'accident, il était un homme souriant et content de vivre. Cela détonnait avec les trois autres participants qui eux se voyaient comme ayant perdu ce qu'ils étaient,

leur identité par leur visage. Sylvain expliqua sa joie d'être ainsi: son regard à lui (ce qu'il voyait des situations, des autres personnes et de la vie autour de lui) était le même. Or ce n'était que dans le regard des autres que le changement s'était fait, à savoir qu'il n'avait plus le même visage, et que le questionnement sur ce qui était arrivé, jouait. Pour lui ce qui importait était de ne pas s'en faire avec ce regard des autres; et il ne s'en faisait pas. Puis quand il ressentait comme une inquiétude, une peur de se présenter devant les autres, il y allait quand même et s'élançait. Devant la curiosité des autres sur son apparence, il y fonçait malgré ses hésitations. Tout le discours de Sylvain était tellement authentique et nous transmettait la conviction que son regard était vraiment ce qui comptait et non pas celui des autres.

Que comprendre ? Il est clair que la principale force de Sylvain émane du fait de se voir *comme il était avant l'accident*. Cela confirme que son identité personnelle, le sens de lui-même n'était pas avant dans son paraître et ne l'est pas plus maintenant après son accident. Sa liberté d'être ce qu'il était continuait authentiquement après l'accident comme elle l'était avant. Il dit « Je suis heureux de vivre; puis si mon image a changé (c'est l'enveloppe) mais pas l'intérieur. » De ses attitudes se dégage un goût de vivre, une force de vivre.

Plus tard j'ai appris que sa fiancée avait choisis après l'accident de l'épouser malgré l'opposition de plusieurs et aujourd'hui ils sont heureux. L'accident ne fut pas un coup si dur pour elle parce qu'elle sentait que Sylvain acceptait sa condition. Et en prime, avec le temps, son

Sylvain devient à ses yeux, de plus en plus beau. Ils ont deux enfants et sa femme semble vraiment l'aimer. Lui est toujours aussi content d'être ce qu'il est. Sa force devant le regard des autres, il l'a intégrée bien avant l'accident. Il s'est toujours vécu à l'intérieur de lui, dans son intériorité, dans son expérience vivante et non dans son paraître. Il choisit aussi une femme à la hauteur de ce qu'il était avant l'accident à savoir une compagne avec une vie intérieure profonde et d'une grande qualité humaine. C'est là d'ailleurs un autre indice de la qualité d'intériorité de Sylvain. La première chose auquel il a pensé après l'accident, fut une déception possible de sa fiancée de devoir remettre la date du mariage. Et aujourd'hui Sylvain ne s'étonne pas. Il manifeste une authentique sérénité parce qu'il demeure heureux même s'il reconnaît qu'il surprend les gens par son apparence. C'est normal d'étonner compte tenu de ce qu'il est devenu dans son visage. Mais ce n'est qu'une facette de ce qu'il est. Pour lui tout à bien tourné, il continue sa vie comme avant. Il fait du vélo. Il ne ressent jamais de pessimisme, de tristesse d'avoir perdu. Tout à bien marché pour lui. Il ne force pas son sourire; celui-ci vient spontanément parce qu'il est heureux. "*Je suis comme ça. Je souris.*" dit-il.

Pour lui le coeur de toute son expérience est qu'il n'a pas la même image qu'avant l'accident mais lui, il est toujours le même Sylvain. « Je ne me suis jamais senti quelqu'un d'autre »

Quant à la douceur de son sourire, elle le rend agréable à regarder. Il est maintenant informaticien; avant il était mécanicien. Il se dit très bien comme ça avec lui-même;

les autres ça ne lui fait rien. Avant il était un battant, un sportif et il continue le plus possible après l'accident malgré ses limites. Et même là, il ne regrette jamais rien.



Quant au deuxième homme accidenté, Henri, policier motard qui eu un accident de moto. Motocycliste de la caravane du président Sarkozy, alors qu'il se rendait à son travail, un camion l'a frappé directement au visage. C'était le 8 octobre 1993. Le spécifique dans son cas, c'est que cet homme avant l'accident était très beau; il était même mannequin pour des agences de vêtements masculins. Lui-même très préoccupé par sa propre beauté, par son allure et un grand souci de la belle forme de son corps, il se disait même «narcissique» dans sa façon générale de se conduire avant l'accident. Il admis avoir réussi à se sortir des affres de l'accident et surtout

de la douleur d'avoir perdu sa belle face grâce à sa femme qui lui répétait sans cesse qu'il était le même homme et qu'elle l'aimait et que le prétendu "désastre" de son visage n'était pas grave. Pourtant pour Henri, cette perte de son beau visage était une catastrophe et de fait, il disait n'être plus le même homme qu'avant l'accident. Contrairement à Sylvain, il eut besoin de se faire confirmer l'identité par sa femme, son ipséité³⁹ par l'amour de celle-ci mais il ne réussissait pas à faire le deuil de son ancien visage. Pourquoi? Parce qu'il se vivait avant l'accident comme une image: l'importance qu'il mettait sur son beau corps et son beau visage prenait toute la place dans son identité. Or la belle image était dévastée.

Maintenant, aussi étrange que cela soit, il mettait tous ses efforts à vouloir redevenir beau même plus beau qu'avant, espérait-il. Et il subit des interventions multiples de chirurgie faciale pour retrouver son beau visage. Notons que c'est sa femme qui tenta de le convaincre que sa beauté était "intérieure" et que le reste ne comptait pas. Lui n'a jamais eu cette conviction. Pourtant il dit qu'il prétendait de manière peu authentique qu'il fallait sourire et que si on souriait la vie devenait belle. Sylvain a rétorqué : « Mais non, mais non, il ne **faut pas** sourire. Sourire doit être spontané et naturel; et aucunement forcé ». Sourire vient du coeur et non de dictats!

Pour Henri, redevenir beau est toute sa vie. Il faisait tout pour ça. Avant il était une véritable "bombe atomique" devant les gens : "j'étais un beau mec et j'étais imbu de

³⁹ Ce qui fait qu'une personne ne peut être considérée comme une autre.

ma personne et les gens me louangeaient". Il veut subir toutes les interventions chirurgicales faciales nécessaires pour à nouveau faire «craquer les femmes devant lui». Il se compare sans cesse en examinant régulièrement des photos du temps où il était beau. Regarder en arrière ces vieilles photos et tenter de retrouver le même visage qui faisait que les gens pensaient qu'il était un grand acteur de cinéma. Aujourd'hui il craint de faire peur aux gens comme s'il était un monstre. Avant il était un charmeur. Il veut devenir encore plus que ce qu'il est. Il veut redevenir un très beau mec parce qu'il se dit un séducteur dans l'âme. Il donne comme un de ses objectifs que sa femme lui tombe dans les bras, tout comme avant, simplement en le regardant, elle aurait alors les jambes coupées par tant de beauté. Mais malheureusement, elle ne le fait plus. En somme, il veut devenir autre que lui-même. Mais était-il vraiment quelqu'un avant l'accident ou n'était-il qu'une belle image d'homme?

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

En conclusion

En somme, ressentir son expérience vivante et trouver ainsi le sens de ce que nous vivons, voilà le fondement pour être bien dans sa peau et en contentement de soi! Il est vrai que ce qui importe dans la conduite de sa vie, ce sont les « ressentis ». Ceux-ci ne sont pas seulement des émotions, mais ils émergent juste à la frontière du conscient et de l'inconscient, à cet endroit d'où naissent les émotions. Ce que l'on ressent n'est pas toujours positif mais il doit prendre toute la place puisque c'est notre radar le plus précieux. Nous guider d'après ce que nous ressentons profondément des situations et non pas seulement d'après les principes, les règles de ce qui doit

être fait, constitue la véritable voie vers le bien d'être. Par la suite, les facteurs extérieurs, les attentes sociales pourront être examinés et suivis s'ils nous sont appropriés. Nous guider par nos ressentis dans tout ce que nous faisons clarifie l'atmosphère et nous assure de nous faire savoir ce qui nous rend bien dans notre peau et content et ce qui nous donne la direction pour continuer à être content de nous-même.

Dans les pages précédentes, nous avons présenter les caractéristiques du bien d'être dans sa peau ou du contentement de soi-même; puis pour le conquérir, nous avons examiner les différentes sources de ce contentement, et aussi les conséquences, enfin les obstacles de ce contentement.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Bibliographie

Bergson Henri 1907. *L'évolution créatrice*. Un document produit en version numérique par Gemma Paquet, professeure à la retraite du Cégep de Chicoutimi
Courriel: mgsaquet@videotron.ca

Bureau Jules. 2009. Le droit d'être. 62 pages. Soumis pour publication à Psycho-ressources.

Bureau Jules. 2009. La prise de conscience (en préparation)

Bureau, Jules. 2008. *La joie d'être*. Montréal: Groupéditions, 287 p.

Bureau, Jules. 2008. « Le passage de l'anxiété paralysante à l'état d'être bien dans sa peau et en goût de vivre ». *Psycho-ressources* <http://www.psycho-ressources.com/bibli/anxiete-bien-etre.pdf>

Bureau Jules. 2002. *Vivre pleinement : à la conquête de soi-même*. Montréal: Éditions du Méridien, 185 p.

Bureau, Jules. 1993. « La tendance de la matière vivante à se perfectionner: Prolégomènes à la recherche d'une authentique identité sexuelle. » Séminaire présenté au Groupe d'Etudes Existentielles en Sexologie le 10 septembre 1993. *Le Lien*, vol. 2, octobre 1993, p. 1-3.

Bureau, Jules. 1979. "Satisfaction personnelle et plaisir sexuel". *Revue québécoise de sexologie*, vol. 1, p. 16-25.

De Duve, Christian. 2002. *À l'écoute du vivant* Paris : Odile Jacob, 486 pages

Gendlin, Eugene 2007 « Thinking Beyond Patterns: Body, Language, and Situations »
<http://www.focusing.org/philo.html>

Gendlin, Eugene 2007. « Thinking freshly from experiencing. » Focusing in focus, Nada Lou production.
<http://www.nadalou.com/>

Gendlin, Eugene 2006. « Feelings and trust »
Conférence de Eugene Gendlin en octobre 2006
<http://www.focusing.org/philo.html>

May, Rollo. 1958. « Contributions of existential psychotherapy », in *Existence: a new dimension in psychiatry and psychology* sous la dir. R. May, E. Angel, H.F. Ellenberger, p. 37-91, New York: Basic, 445 p.

Pageau, Yvon. 2005. *La main de l'homme*. Montréal: Meridien Editions

Polanyi, Michael (1958, 1998) *Personal Knowledge. Towards a Post Critical Philosophy*. London: Routledge. 428 pages.

Tolle Eckhart. 2005. *A new earth : awakening to your life's purpose*. New York : Dutton, 315 pages.

