

Thierry Janssen

LA POSTURE JUSTE

Comment inventer
un monde en harmonie
avec soi, les autres et la nature



Un guide pratique pour une
transformation radicale

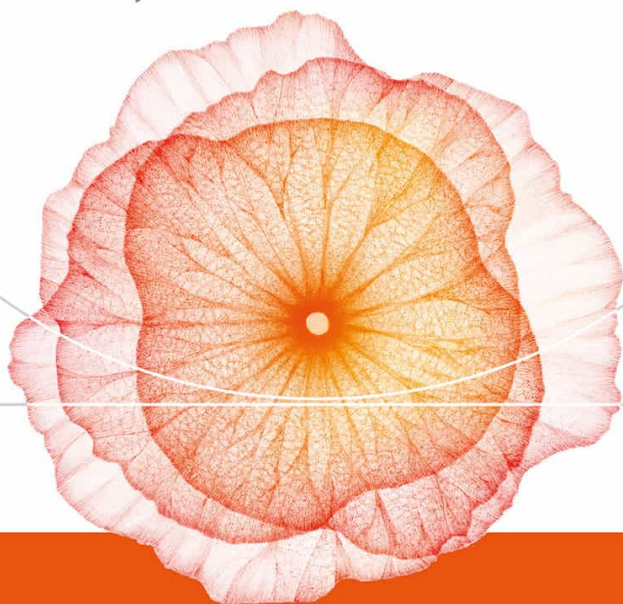


L'ICONOCLASTE

Thierry Janssen

LA POSTURE JUSTE

Comment inventer
un monde en harmonie
avec soi, les autres et la nature



Un guide pratique pour une
transformation radicale



L'ICONOCLASTE

Nous vivons une période où les crises individuelles et collectives se succèdent. Ces déséquilibres prennent souvent racine dans les comportements névrotiques de notre ego, nos peurs, nos blessures, qui génèrent chaos et souffrance.

Or nous pouvons sortir de cet engrenage et changer nos scénarios névrotiques pour retrouver l'harmonie. C'est à cette transformation que nous convie ce livre, grâce à un travail du corps-esprit pour trouver la posture juste.

La posture juste est à la fois psychologique, corporelle et spirituelle. Elle nous permet de nous adapter aux circonstances de l'existence en agissant dans le respect de la Vie en nous et autour de nous.

Dans ce livre, Thierry Janssen nous explique pas à pas comment :

- Favoriser l'éveil de la conscience dans notre vie
- Repérer nos comportements névrotiques
- Développer la conscience des mouvements énergétiques à l'origine de ces comportements
- Trouver la posture juste

Chirurgien devenu psychothérapeute, **Thierry Janssen** se consacre à une approche globale de l'être humain, au développement de « la médecine intégrative » et à une vision plus spirituelle de la société. Ses livres, dont *La Solution intérieure*, *La maladie a-t-elle un sens ?* et *Écouter le silence à l'intérieur*, sont des best-sellers. Considéré comme un guide ou un ami spirituel par beaucoup, il est le fondateur de l'École de la Présence thérapeutique, à Bruxelles.



Un livre compagnon pour revenir
à l'équilibre, à l'unité, à la confiance,
à la bonne santé et à la joie.

 UN LIVRE A
LE MÊME PRIX
PARTOUT

LA POSTURE
JUSTE

Ouvrage publié sous la direction de Catherine Meyer.

© L'Iconoclaste, Paris, 2020
Tous droits réservés pour tous pays.

L'Iconoclaste
26, rue Jacob, 75006 Paris
Tél. : 01 42 17 47 80
iconoclaste@editions-iconoclaste.fr
www.editions-iconoclaste.fr

Thierry Janssen

LA POSTURE JUSTE

Comment inventer
un monde en harmonie
avec soi, les autres et la nature

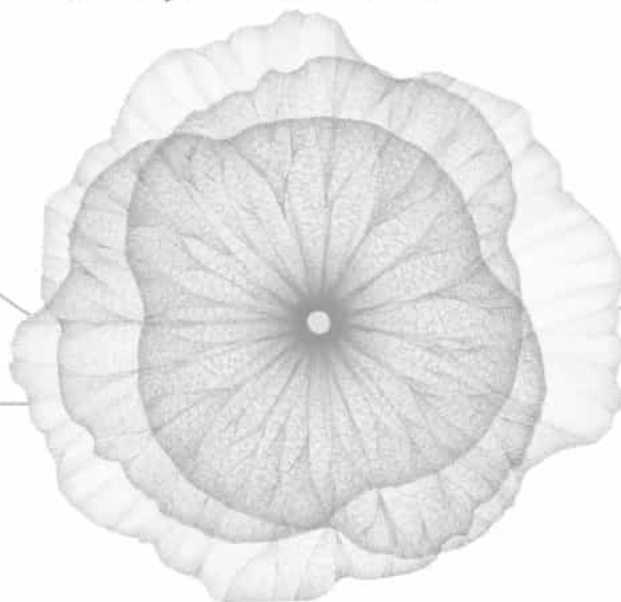


Illustration de couverture Mira Nameth
Illustrations intérieures Ana Luiza Köehler



L'ICONOCLASTE

DU MÊME AUTEUR

Le Travail d'une vie, Robert Laffont, 2001

Vivre en paix, Robert Laffont, 2003

Vivre le cancer du sein... autrement, Robert Laffont, 2006

La Solution intérieure, Fayard, 2006

La maladie a-t-elle un sens ?, Fayard, 2008

Le Défi positif, Les Liens qui libèrent, 2011

Confidences d'un homme en quête de cohérence,

Les Liens qui libèrent, 2012

Écouter le silence à l'intérieur, L'Iconoclaste, 2018

À Ashraf Fathi Ali Abdelkarim.

Pour la Vie, en nous et autour de nous.

Sous le regard de Thot,
la lumière qui éclaire la nuit,
la conscience qui dissipe l'ignorance.
En suivant la guidance de Maât,
la justesse qui préserve l'équilibre
et garantit l'harmonie du monde.

INTRODUCTION

Un constat, une promesse, un chemin vers la justesse

Commencer ce livre par un constat négatif pourrait inciter à en abandonner la lecture avant même de l'avoir commencée. Cela serait dommage car, vous allez vous en rendre compte par vous-même, la promesse contenue dans cet ouvrage est extrêmement positive et porteuse d'un grand espoir. Toutefois, nous ne pouvons pas nier la réalité, en ce début de troisième millénaire, les crises individuelles et collectives se profilent en masse à l'horizon de la civilisation : accroissement du nombre de burn-out, de dépressions et de suicides, à tous les âges et dans toutes les couches de la population ; augmentation de l'incidence des maladies liées aux modes de vie, notamment des pathologies dégénératives et des cancers ; multiplication des difficultés relationnelles aboutissant à l'impossibilité de vivre en couple et à l'éclatement des familles. Violences à la maison, à l'école et au travail ; tensions sociales, racisme, intolérance religieuse ; guerres économiques et manipulations géopolitiques déguisées en affrontements idéologiques. Sans oublier les offenses faites à la nature, l'épuisement des matières premières et des ressources alimentaires, la déforestation, les pollutions environnementales et toutes sortes de perturbations écologiques dont nous sous-estimons les conséquences à long terme. Et, cerise sur ce gâteau plutôt indigeste, la menace de crises sanitaires comme celle de la Covid-19, qui révèle à quel point l'organisation de nos sociétés, obsédées par le profit et soumises aux diktats de la mondialisation, nous rend vulnérables face aux manifestations de la nature.

Qu'elles soient personnelles, relationnelles, psychologiques ou physiques, sociétales ou environnementales, ces diverses crises ne sont pas forcément négatives. Au contraire, elles sont l'occasion de nous interroger à propos des causes qui les ont provoquées, d'opérer les modifications nécessaires pour éviter de nous y enfoncer, d'inventer des solutions pour en sortir et,

finalement, de créer une autre réalité. Les crises sont des appels au changement et de formidables opportunités de transformation.

Si nous nous donnons la peine d'examiner les causes des crises individuelles et collectives de notre époque, nous sommes forcés de constater que, la plupart du temps, pour ne pas dire tout le temps, celles-ci prennent racine dans les comportements induits par nos personnalités. Déconnexion de la réalité, déni des évidences, tendance à la dépendance, attachement exagéré, insatisfaction permanente, peur de manquer, avidité, volonté de contrôle, séduction, mensonge, manipulation, trahison, domination, prédation, exploitation, humiliation, culpabilisation, invasion, agression, soumission, évitement, fuite, dissimulation, lâcheté, inhibition, manque de spontanéité, absence d'authenticité, jugement et dureté envers soi-même, exigence et intolérance envers les autres. Ces différents comportements sont souvent de véritables conditionnements dont il n'est pas facile de s'affranchir. Nous aimerions changer d'attitude ou de façon de réagir mais, c'est plus fort que notre volonté, nous retombons régulièrement dans les mêmes travers. Et pour cause, un grand nombre de nos conditionnements sont absolument non conscientisés. Ils sont inscrits dans les couches les plus profondes de notre cerveau, au niveau de ce que l'on appelle le « cerveau reptilien » – le cerveau instinctif, où sont programmées les réactions indispensables à notre survie.

Les comportements conditionnés à l'origine des crises de notre temps sont des comportements de survie. Ils se déclenchent de manière automatique. Leur finalité est de nous épargner d'avoir à expérimenter l'inconfort, les frustrations, les blessures, la douleur et la peur. Le drame est que, dans bon nombre de situations, ils créent exactement ce qu'ils étaient censés permettre d'éviter. On appelle cela la « névrose » – un mot utilisé par Sigmund Freud pour désigner un trouble généré par un conflit psychique refoulé d'origine infantile. Je fais partie de ceux qui utilisent ce mot pour insister sur la répétition du traumatisme à l'origine d'un comportement apparu dans l'enfance, alors que ce comportement était destiné à éviter le traumatisme.

Par exemple, lorsque nous étions un nourrisson, nous avons tous connu l'effroi et la douleur de la séparation ; depuis, nous redoutons tous de perdre le lien que nous avons avec nos proches ; nous avons donc tous développé des stratégies destinées à nous épargner cette peur et cette souffrance. Parmi

ces stratégies, il y a l'attachement fusionnel. Tôt ou tard, la personne à laquelle nous sommes attachés de la sorte doit prendre de la distance et, parfois, couper le lien avec nous afin de préserver son autonomie et sa liberté. Ainsi, sans que nous nous en rendions compte, notre comportement fusionnel finit par provoquer ce que nous redoutions. Nous sommes alors tentés de nous considérer comme une victime, nous ne comprenons pas notre part de responsabilité dans ce qui nous arrive et, lorsque nous rencontrons une autre personne, toujours par peur de souffrir de la perte du lien, nous recherchons à nouveau la fusion. Ce faisant, inévitablement, nous risquons de provoquer une fois encore la perte de lien tant redoutée.

Autre exemple : en même temps que la douleur de la séparation, nous avons tous connu la peur de ne pas avoir assez de ressources pour survivre ; nous avons donc développé des stratégies afin de ne pas être confrontés au manque. Nous cherchons à nous rassurer : nous possédons et nous accumulons en excès. Cela nous est d'autant plus facile que l'économie de nos sociétés industrielles s'est développée sur la nécessité de l'hyperproduction et de l'hyperconsommation. Cependant, inévitablement, cette surenchère entraîne un épuisement de certaines ressources naturelles de notre environnement et, à la longue, nous finissons par manquer de ce qui était pourtant disponible en abondance. Nous jetons alors notre dévolu sur d'autres ressources que nous finissons par épuiser à leur tour, provoquant une nouvelle fois le manque que nous redoutions.

La logique névrotique est implacable. Elle provoque toujours du déséquilibre : du trop ou du trop peu, qui génère du chaos, de la maladie et de la douleur. Elle provoque aussi de la séparation : une déconnexion d'avec ce qui est essentiel en nous et autour de nous, qui entraîne des tensions, des conflits et une perte de sens. Heureusement, cette logique infernale contient en elle la solution pour y échapper. En effet, nos comportements névrotiques induisent la répétition d'un scénario chaotique et pathologique parfois très douloureux, qui, à force de conséquences désastreuses, oblige notre mental à lâcher prise, à abandonner ses certitudes et à laisser la conscience lui montrer la possibilité d'une dynamique plus harmonieuse.

Laisser la conscience s'éveiller

Aucune transformation d'un scénario névrotique en une dynamique plus harmonieuse ne peut se produire sans l'éveil de la conscience. La conscience dont je parle ici n'est pas la conscience mentale que la neurologie et la psychologie décrivent comme la capacité de mettre des mots sur les expériences que nous faisons. Il s'agit plutôt de ce que nous pouvons appeler la « pure conscience ». Cette conscience-là est au-delà du mental. Elle est présence à ce qui est, en amont de tout discours, de toute analyse et de tout jugement. Simple constatation de la réalité, acceptation sans condition de ce qui est constaté, amour inconditionnel. La pure conscience est silence, paix et amour. Elle est le grand vide dans lequel tout naît et tout disparaît, la vacuité remplie de tous les possibles, la nature ultime des êtres et des choses, l'essence même de la Vie, le *spiritus* : l'esprit – le véritable esprit (le *spirit*, dit-on en anglais) à ne pas confondre avec le mental (le *mind*), comme on le fait trop souvent en français.

En fait, la pure conscience est une notion spirituelle. Elle est difficile à appréhender par la neurologie ou par la psychologie car elle n'est pas affaire de réflexion mais de contemplation. La pure conscience se révèle lorsque nous méditons – nous sommes alors dans un état où notre mental est suffisamment apaisé pour que l'impression que ce dernier a d'être un moi différent et séparé des autres disparaisse et que, au-delà des a priori et des croyances de notre personnalité, la conscience puisse s'éveiller à la réalité telle qu'elle est. J'ai bien dit « la conscience » et non pas « notre conscience », car l'expérience méditative permet de s'en rendre compte de façon très évidente : la pure conscience n'est pas personnelle, elle est la même en chacun de nous, elle est non personnelle et universelle. Personne ne peut prétendre l'éveiller puisque c'est précisément quand le sentiment d'être une personne s'évanouit complètement que la pure conscience se révèle pleinement. Elle éclaire alors les peurs et les conditionnements de notre personnalité. Elle constate la répétition des scénarios névrotiques engendrés par nos réactions automatiques. Elle permet de comprendre que tout cela fait partie d'un dispositif de survie mais, en aucun cas, ne participe de façon équilibrée et harmonieuse à l'épanouissement de la Vie en nous et autour de nous.

L'éveil de la pure conscience oblige le mental à regarder la réalité telle qu'elle est, dans sa nudité et sa crudité, sans l'analyser, la commenter, la juger, l'interpréter ou la déformer. Une profonde sagesse se manifeste alors

sans passer par la réflexion intellectuelle. Cette sagesse montre l'évidence et elle inspire des attitudes empreintes de bon sens. L'espace de la pure conscience devient celui de tous les possibles. Nous y retrouvons la liberté de manifester des comportements plus justes afin d'échapper à la logique névrotique à l'origine de tant de crises.

Définir la justesse

Nous utilisons volontiers les adjectifs « juste » et « injuste » pour qualifier une attitude ou une action, sous-entendant qu'il y aurait une loi indiscutable à respecter. Mais, si nous nous donnons la peine de réfléchir à l'usage de ces mots, nous découvrons la nécessité d'apporter beaucoup de subtilité à notre réflexion.

Tout d'abord, il est important de faire la distinction entre les notions de justice et de justesse. La justice se définit par rapport à des lois qui entendent faire respecter le droit de chaque individu au sein d'une organisation sociale où la distribution des rôles et des attributions a été convenue en vertu d'un projet commun. Elle sanctionne celui qui ne respecte pas les lois et elle demande réparation pour celui dont les droits n'ont pas été respectés. La justesse, quant à elle, est ce qui rend une personne ou une chose parfaitement adaptée à une situation donnée. Justice et justesse contiennent implicitement l'idée d'une morale, d'un équilibre et d'une harmonie. Cependant, dans les faits, si les lois qui régissent une société sont fondées sur une morale qui ne respecte pas l'équilibre et l'harmonie pour tout ce qui existe, la notion de justice devient très relative. De la même manière, si les décisions et les actions qui permettent de s'adapter parfaitement à une situation ne respectent pas l'équilibre et l'harmonie pour tout ce qui existe, la notion de justesse devient, elle aussi, très relative.

Malgré leur relativité potentielle, les notions de justice et de justesse sont liées à l'intuition qu'il existe une vérité supérieure, un bien indiscutable. Le tout est alors de tenter de comprendre quelle est cette vérité, quel est ce bien. Nos personnalités névrotiques ont tendance à affirmer que le bien est ce qui nous fait du bien – ce qui participe à notre confort et à notre survie. La conscience éveillée montre qu'en fait le bien suprême est la Vie – ce qui

participe au plein épanouissement de la Vie en nous et autour de nous, le maximum d'équilibre et d'harmonie, toujours, le plus souvent possible. C'est précisément ce bien suprême que la logique névrotique met en péril. On pourrait dire que la justesse absolue est ce qui permet de s'adapter aux situations en agissant dans le respect de l'équilibre et de l'harmonie de la Vie en nous et autour de nous. Être à ce niveau de justesse demande d'oublier notre intérêt personnel pour nous mettre au service de plus grand que nous, au service de la communauté des êtres humains, au service de tous les êtres vivants, au service de la nature dans son entièreté, en respectant la loi du moindre mal, en essayant d'abîmer le moins de potentiel et de vitalité en nous et autour de nous. Cela nécessite d'identifier clairement quelle est notre place dans le grand réseau des liens et des interactions qui tissent et animent le vivant et, surtout, de rester à cette « juste place » afin de ne pas générer trop de déséquilibre et de séparation en nous et autour de nous.

C'est le principe de sagesse sur lequel se sont bâties de grandes civilisations traditionnelles, comme celle de l'Inde védique ou de l'Égypte pharaonique. Ainsi, l'Égypte des pharaons, pour laquelle j'ai une passion depuis l'enfance, s'est construite autour de la *maât* : la justesse (que l'on traduit souvent erronément par la justice) garante de l'équilibre et de l'harmonie cosmiques. Celle-ci était incarnée par une déesse coiffée d'une plume d'autruche – symbole choisi pour représenter le parfait équilibre puisque les barbes de ce genre de plumes se déploient de manière égale de part et d'autre du rachis central. Les anciens Égyptiens imaginaient qu'au moment de la mort, le défunt se présentait devant la porte de l'éternité où se dressait une balance, dans un plateau de laquelle il déposait son cœur – siège de l'âme et de l'intelligence. Dans l'autre, Maât déposait sa plume. Si le cœur se révélait plus léger que la plume, cela signifiait que le défunt s'était comporté de manière juste, en respectant l'équilibre et l'harmonie cosmiques ; il pouvait alors entrer dans la paix et la joie de l'éternité. En revanche, si le cœur se révélait plus lourd que la plume, il tombait dans la gueule d'un monstre qui le dévorait, empêchant ainsi le défunt de connaître la paix et la joie éternelles.

De nos jours encore, certains peuples dits « premiers » ou « racines » veillent à rester à la juste place. Leur comportement nous fascine, mais nous sommes incapables de les imiter car, depuis près de deux mille cinq

cents ans, nous sommes sous l'emprise d'une croyance propagée par les philosophes de la Grèce classique, qui affirmaient que les capacités mentales de l'être humain le placent en dehors et au-dessus des autres êtres vivants. Cette croyance née en Occident est aujourd'hui répandue dans le monde entier. Ainsi, nous valorisons à outrance le mental et le raisonnement intellectuel ; nous faisons passer l'individu – cette notion liée au moi que le mental produit pour penser à propos de lui-même – avant toute autre chose ; notre égocentrisme génère en nous une grande peur de disparaître en tant que personne ; nous sommes donc très névrosés ; nous manifestons des comportements très égoïstes et très individualistes ; et, conformément à la logique névrotique, notre recherche de confort et de sécurité nous amène à créer beaucoup de déséquilibre et de séparation en nous et autour de nous. Malheureusement, l'hypertrophie de notre mental nous permet d'élaborer des discours délirants et très convaincants pour justifier nos comportements les plus aberrants. Trop de bavardage mental empêche la conscience de nous montrer la réalité telle qu'elle est vraiment.

Devant la balance de Maât se tenait Thot, une divinité très importante représentée par un ibis ou un babouin et assimilée à la Lune : la lumière qui éclaire la nuit, la conscience qui dissipe les ténèbres de l'ignorance. Le défunt comprenait alors qu'il faut écouter avec le cœur pour que la conscience puisse s'éveiller et inspirer des comportements respectueux de la *maât*. Écouter avec un cœur aimant, capable de constater sans déni et d'accueillir sans jugement la névrose de nos personnalités apeurées. Un cœur sage, capable d'assumer la responsabilité de nos comportements névrotiques. Un cœur juste qui sait qu'il est apte à apporter des réponses aux crises que ces comportements ont provoquées. Un cœur léger qui tente de s'ajuster le mieux possible aux circonstances de l'existence.

Sentir ce qui est juste

Comment sentir quelle est notre juste place ? Comment adopter ce que l'on pourrait appeler la « posture juste » – la posture qui permet de s'adapter aux situations en agissant dans le respect de l'équilibre et de l'harmonie de la Vie en nous et autour de nous ?

Mon expérience des thérapies psycho-corporelles basées sur les travaux

de Wilhelm Reich, Alexander Lowen et John Pierrakos m'a fait prendre conscience que, dès l'enfance, nos différentes peurs existentielles génèrent en nous des réactions physiques et émotionnelles accompagnées de croyances qui, à force de se répéter, deviennent des pensées automatiques, des postures stéréotypées et des comportements conditionnés. Ces conditionnements étant la plupart du temps névrotiques, notre personnalité a tendance à créer du déséquilibre et de la séparation en nous et autour de nous.

Reich, Lowen et Pierrakos décrivent cinq grandes peurs existentielles :

- la peur d'entrer en contact et d'établir un lien ;
- la peur de perdre le lien ;
- la peur d'être obligé de se laisser dominer par l'autre pour garder le lien ;
- la peur de perdre le contrôle et la domination censés permettre de conserver le lien ;
- et la peur que notre singularité et notre spontanéité incitent les autres à rompre leur lien avec nous.

Chacune de ces peurs donne lieu à un mouvement énergétique à l'origine d'un type de comportement :

- La peur d'entrer en contact déclenche un évitement, un retrait, voire une fuite, qui aboutit à une déconnexion. Reich, Lowen et Pierrakos ont donné le nom de « schizoïdie » à ce genre de comportement. (Leur nomenclature peut être déroutante lorsqu'on la découvre, mais nous verrons plus loin qu'elle est très à propos et, surtout, très utile pour comprendre notre mode de fonctionnement.)
- La peur de perdre le lien provoque un effondrement et une tendance à se remplir depuis l'extérieur. Un comportement que nous nommerons « oralité ».
- La peur d'être obligé de se laisser dominer entraîne une fermeture, une contention et une inhibition. Un comportement que nous nommerons « masochisme ».
- La peur de perdre le contrôle induit un décentrage, une tendance à se projeter en dehors de soi et une volonté d'exercer une emprise sur l'extérieur. Un comportement que nous nommerons « psychopathie ».

- La peur de ne pas être accepté tel que l'on est conduit à une volonté de perfection, à une perte de spontanéité et à un manque d'authenticité. Un comportement que nous nommerons « rigidité ».

Chacun de ces mouvements énergétiques se traduit également par un changement de la posture physique qui, à force de se répéter, finit par entraîner une modification de la structure corporelle. Cette constatation est sans doute le plus grand apport des thérapies psycho-corporelles.

Si nous voulons échapper à la logique névrotique engendrée par les cinq grandes peurs existentielles décrites par Reich, Lowen et Pierrakos, nous devons ajuster les mouvements énergétiques de déconnexion, d'effondrement, de fermeture, de décentrage et de rigidification afin de revenir à une posture paisible et confiante où la déconnexion fait place à l'ancrage et au contact, l'effondrement au redressement et au remplissage depuis l'intérieur, la fermeture à l'ouverture et à l'expression, le décentrage au centrage, et la rigidité à la fluidité.

Mon expérience du yoga, du qi gong et de la méditation m'a permis d'observer que ces cinq ajustements aboutissent à la posture de base de ces pratiques, le fameux Wu Ji des arts martiaux, la neutralité, l'espace paisible et silencieux du non encore manifesté, l'harmonieuse unité intérieure qui participe à l'harmonieuse unité du monde. J'ai alors compris que cette posture ajustée est la posture juste qui permet de vivre en harmonie avec soi, avec les autres et avec l'ensemble de la nature. Si ce que je dis ici vous paraît un peu abstrait, ne vous inquiétez pas, cela deviendra très concret lorsque vous serez parvenus à la fin cet ouvrage.

Trouver la posture juste

Face aux diverses crises de notre époque, il paraît illusoire d'espérer de vrais changements de comportements sans un profond changement de la perception que nous avons de nous-mêmes. La tentation est grande de créer de nouvelles lois pour gérer les tensions et le chaos qui caractérisent les crises. Cependant, au lieu de traduire en justice ceux qui ne respectent pas ces lois, il vaudrait mieux les aider à développer en eux le sens de la justesse.

C'est avec cette intention que j'ai fondé en 2015 l'École de la Présence thérapeutique (EDLPT). Une école initiatique où l'on apprend à se connaître pour trouver la posture juste. Une école où l'on apprend à être avant d'apprendre à faire. Un lieu où l'on n'acquiert pas un savoir intellectuel mais où l'on accède à une connaissance issue de l'expérience – la connaissance de l'essence profonde de l'être et celle de notre personnalité, qui empêche cette essence de s'exprimer. Un lieu d'intériorité. Pour moi, un véritable manifeste politique dans le sens où ce genre d'école initiatique manque cruellement dans nos sociétés industrialisées.

L'adjectif « thérapeutique » ne signifie pas que l'école permet d'acquérir une énième compétence de soin. Il signifie simplement que l'éveil de la conscience qui s'y produit et la maîtrise psychologique que l'on y développe font de chaque individu un agent de prévention et de guérison des crises causées par la logique névrotique de nos personnalités. L'EDLPT aurait pu aussi être nommée EDLPJ (École de la Posture juste ou de la Présence juste) ou EDLPC (École de la Pure Conscience). Cependant, le mot « thérapeutique » rappelle aussi qu'il y a un thérapeute potentiel en chacun de nous – un être éveillé qui devient capable de prendre soin de l'essentiel, c'est-à-dire de prendre soin de la Vie en lui et autour de lui.

Au départ, l'EDLPT était ouverte aux professionnels de la relation d'aide et de soins, un secteur d'activité que je connais bien puisque, avant de pratiquer la psychothérapie auprès de personnes atteintes de maladies graves, j'ai exercé le métier de chirurgien. Le choix d'accueillir ces professionnels était motivé par le constat d'une grande souffrance dans leur secteur d'activité, pourtant destiné à apporter de la guérison et à préserver la bonne santé dans nos sociétés. Nous avons donc ouvert les portes de l'école à toutes sortes de professionnels de la médecine conventionnelle (médecins généralistes et spécialistes, infirmiers et infirmières, kinésithérapeutes, psychologues, psychothérapeutes), des médecines non conventionnelles (naturopathes, homéopathes, ostéopathes, chiropraticiens, posturologues, éducateurs somatiques, masseurs, praticiens de soins énergétiques, acupuncteurs) ainsi qu'à des pompiers, des assistants sociaux, des éducateurs auprès de jeunes en difficulté, des personnes impliquées dans l'aide aux plus démunis, aux migrants et aux réfugiés. Très vite, des professionnels d'autres secteurs (chefs d'entreprise, juristes, artistes, professeurs de danse, de yoga et de qi gong, instituteurs, chargés de cours

dans l'enseignement supérieur, employés de maison de retraite) ont exprimé le souhait de suivre notre programme de trois années d'Initiation et d'Accompagnement à la Présence thérapeutique (IAPT). Nous les avons donc accueillis à leur tour. Car l'engouement pour ce que nous proposons le prouve, le manque d'intériorité se fait sentir dans tous les secteurs de nos sociétés.

Allier méditation et travail psycho-corporel

Deux voies complémentaires sont explorées à l'EDLPT : la méditation et le travail psycho-corporel. La méditation que nous appelons « plongée dans le silence intérieur » est destinée à apaiser le mental, à ouvrir le cœur et à permettre l'éveil de la pure conscience. Elle révèle notre nature essentielle, qui est présence silencieuse, paisible et aimante, amour inconditionnel. Cette pratique va plus loin que ce que l'on appelle la « méditation de pleine conscience » (*mindfulness*). Elle est à ma connaissance la voie la plus directe pour favoriser l'éveil de la pure conscience – l'éveil de l'esprit – en nous. Dans ce sens, elle est une pratique spirituelle. Sa particularité est de mobiliser le corps à travers une profonde détente de la poitrine que nous appelons « ouverture du cœur ». Elle constitue donc une pratique véritablement tantrique. Car le tantra, tradition millénaire née en Inde, regroupe des exercices contemplatifs et physiques qui donnent accès à la conscience de l'énergie et à l'énergie de la conscience, soutenant ainsi une transformation de l'être jusqu'au niveau corporel, dans le concret de l'action.

À travers cette pratique contemplative facilement intégrable à la vie quotidienne, l'EDLPT assume une orientation résolument spirituelle. Peu nous importe si le mot « spiritualité » fait peur à certains. Ce mot désigne l'un des piliers essentiels, sans doute le pilier le plus important, sur lequel l'Humanité s'est développée. Que serait devenu l'être humain sans une vie intérieure lui permettant d'agir avec sagesse et justesse face aux difficultés de l'existence ? Nous pensons donc qu'il ne faut pas hésiter à utiliser le mot « spiritualité », en prenant toutefois la précaution de le définir clairement.

Dans notre propos, la spiritualité est le chemin que chacun peut parcourir pour découvrir la véritable nature de l'être – l'esprit de ce que nous sommes

vraiment, l'essence de la Vie en nous – et accéder ainsi à la connaissance, à la sagesse et à la justesse. Il est important de ne pas la confondre avec les religions. En effet, la spiritualité naît de l'éveil de la conscience, une expérience qualifiée de « mystique » en ce sens qu'elle donne accès au mystère de la Vie. Les principes de sagesse et de justesse qui se révèlent au cours de cet éveil ont inspiré la création de nombreuses religions. Chacune de ces religions consiste en un ensemble d'enseignements, de règles et de lois censés permettre de vivre selon la sagesse et la justesse révélées lors de l'éveil spirituel. Le drame est que l'on peut suivre les règles et les lois religieuses sans avoir de spiritualité et, de ce fait, manquer de justesse. En revanche, on peut avoir une spiritualité nourrie par une vie intérieure riche et profonde sans adhérer à la moindre religion. Sur le chemin véritablement spirituel, il n'y a pas à craindre une quelconque justice divine mais plutôt à laisser la conscience nous montrer la justesse de l'amour inconditionnel. Il n'y a pas à nous soumettre à des croyances mais plutôt à faire l'expérience de l'ouverture du cœur, dans le corps, dans la chair, et à apprendre à percevoir la différence entre les mouvements qui nous séparent des autres et de notre environnement et ceux qui, au contraire, nous unissent à eux dans une profonde paix et une joyeuse détente. À l'EDLPT, nous tentons de vivre une spiritualité incarnée, ne se limitant pas seulement à des concepts et à des discours. Cette spiritualité devrait toujours être manifestée à travers des actes concrets qui expriment de l'amour et, donc, engendrent de la guérison.

Le travail psycho-corporel – l'autre grande voie de notre exploration – a précisément pour but de nous aider à vivre une spiritualité incarnée. La conscience éveillée, présents à ce qui se produit en nous et autour de nous dans l'instant, il est important que nous puissions percevoir les réactions névrotiques de notre personnalité dans la réalité de notre corps. Pour cela, il nous faut apprendre à détecter les tensions et les fermetures, les contractions et les déformations, ainsi que les mouvements de l'énergie qui dirigent nos comportements. Certaines traditions asiatiques influencées par le tantra ont développé de véritables méditations en mouvement pour favoriser l'éveil de la conscience corporelle. Ainsi le yoga en Inde, le qi gong en Chine. À l'EDLPT, nous pratiquons une méditation de ce genre, simple et facile à intégrer dans la vie quotidienne, reprenant les principes essentiels du yoga et du qi gong. Nous la qualifions de « bioénergétique », car non seulement elle permet de percevoir les mouvements de l'énergie

vitale en nous mais aussi, en libérant les tensions du corps, elle favorise l'équilibre et l'harmonie de ces mouvements et, de là, l'équilibre et l'harmonie de nos comportements.

La notion d'énergie éveille parfois de la suspicion chez certains. C'est dommage, car l'énergie n'est rien d'autre que l'*energeia* (en grec) : la potentialité d'un travail, la potentialité d'une action. L'énergie est ce qui fait le lien entre la pensée et la manifestation corporelle de celle-ci. Dans l'expérience humaine, l'énergie est véhiculée par l'émotion (un mot qui vient du latin *emovere* : « mettre en mouvement »). Parmi les nombreuses approches qui s'intéressent au fonctionnement de la personnalité, celle développée dans les années 1930 par le psychiatre autrichien Wilhelm Reich puis par ses élèves Alexander Lowen et John Pierrakos dans les années 1950, a montré comment la vie psychique vécue dans le corps à travers les émotions engendre des contractions musculo-tendineuses destinées à réduire les sensations désagréables associées aux frustrations, aux peurs et au stress. Il se produit une véritable défense physique concomitante de la défense psychique. L'énergie véhiculée par l'émotion est alors contenue dans la contraction musculo-tendineuse, le corps change de posture. Si la défense psychique devient une habitude, le changement de la posture corporelle a tendance à s'installer et, à la longue, il se produit une modification de la structure du corps. Reich, Lowen et Pierrakos ont également montré que la détente musculo-tendineuse obtenue grâce à des exercices respiratoires, des étirements et des élongations permet de récupérer l'énergie contenue dans les contractions et, de ce fait, de ressentir l'émotion à l'origine de la réaction de défense. Cela a donné naissance à l'analyse bioénergétique – un travail psycho-corporel puissant, car il court-circuite le mental et agit au niveau du cerveau reptilien, là où se sont mis en place les conditionnements défensifs destinés à éviter l'inconfort, les frustrations, les blessures, la douleur et la peur.

Reich, Lowen et Pierrakos ont ouvert la voie des thérapies psycho-corporelles. En Occident, leurs travaux ont joué un rôle considérable dans la libération des corps et de la sexualité. Pourtant, dès le début, ils ont été vigoureusement combattus par les psychanalystes qui, soumis au diktat de la démarche intellectuelle, plaçaient la pensée au-dessus de tout. Par la suite, ils ont tout simplement été ignorés par les psychologues cognitivo-comportementalistes qui, soumis au diktat des neurosciences, avaient

tendance à considérer que tout se joue dans le cerveau. À l'EDLPT, nous utilisons l'analyse bioénergétique pour sa grille de lecture morphopsychologique qui permet d'affiner la conscience que l'on a des conditionnements névrotiques de la personnalité. Cette approche offre l'avantage de favoriser le ressenti des mouvements énergétiques engendrés par nos réactions névrotiques. De plus, elle permet l'ajustement de nos différentes postures névrotiques afin de revenir à ce que nous appelons la « posture juste » – cette posture physique et psychologique qui ne recrée pas l'inconfort, les frustrations, les blessures, les douleurs et les peurs que nous cherchons à éviter. L'énergie vitale libérée au cours de ce travail nous aide à quitter la survie pour vivre pleinement, en harmonie avec nous-mêmes, avec les autres et avec notre environnement.

Transmettre et partager

Après avoir accompagné des centaines de personnes au sein de l'EDLPT, je suis émerveillé par l'impact de la pratique méditative associée au travail psycho-corporel sur l'éveil de la conscience, la révélation de la nature essentielle de l'être et la transformation des comportements névrotiques en attitudes beaucoup plus justes. Je ne considère pas que les élèves qui ont effectué le parcours IAPT de trois années ont reçu ou appris quelque chose mais plutôt qu'ils ont trouvé ce qui était déjà en eux. Ils découvrent alors que la posture juste n'est jamais acquise et que, telle une danse, elle est faite d'ajustements successifs destinés à préserver l'équilibre, par définition instable, qui préside à l'harmonie en soi, avec les autres et avec l'ensemble de la nature. Les réactions automatiques et conditionnées de leur personnalité apeurée laissent alors plus fréquemment la place aux actions conscientes et inspirées par leur essence apaisée. En termes psychologiques, on pourrait dire que leur moi laisse plus souvent la place à ce que l'on appelle le « Soi » : la conscience non personnelle, silencieuse, paisible et aimante, source de sagesse et de justesse, essence ou noyau de l'être.

Frustré de ne pas pouvoir accueillir un plus grand nombre de personnes qui manifestaient le souhait de participer au programme IAPT, j'ai proposé une série d'ateliers d'une ou deux journées destinés à un large public et consacrés à l'apprentissage de la présence à soi et de la posture juste. Une

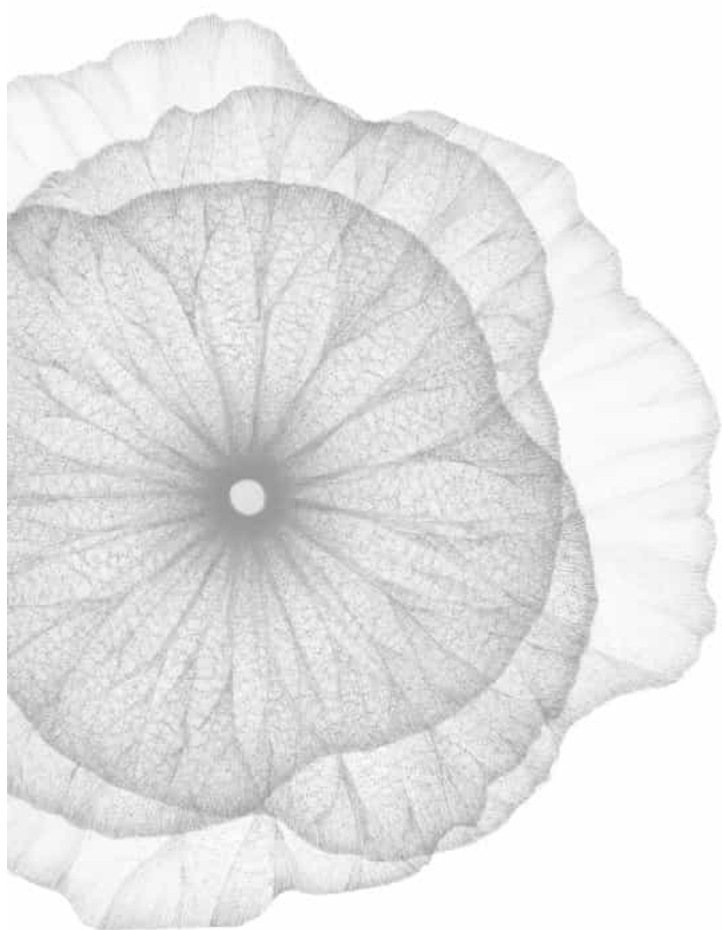
fois encore, j'ai été émerveillé par l'impact des « outils » – pratique méditative et travail psycho-corporel – enseignés dans ces ateliers. Par la suite, nous avons été amenés à proposer une journée d'introduction de cette approche dans des hôpitaux, des entreprises et des écoles. Chaque fois les résultats se sont révélés spectaculaires : prises de conscience personnelles, transformation de la manière de travailler, changement de la dynamique au sein des équipes, résolution de conflits. Acquisition d'un langage commun pour décrypter les comportements névrotiques des uns et des autres, ouverture du cœur, développement d'un véritable humour (car dès que l'on constate les choses avec amour surgit l'humour), réveil d'une spiritualité latente, désir de se mettre au service. La plupart du temps, les participants à ces journées ont demandé à pouvoir poursuivre leur exploration sur un plus long terme. Nous leur avons alors proposé de participer à une série de cinq journées étalées sur plusieurs mois afin de laisser un temps d'intégration entre chaque rencontre.

Il me paraît dommage de garder pour moi et les personnes privilégiées qui ont la possibilité de participer aux activités de l'EDLPT un enseignement qui pourrait aider le plus grand nombre à opérer le changement qu'il souhaite voir se produire dans le monde. J'ai donc décidé de coucher sur le papier les grandes lignes du chemin proposé. L'enjeu est de ne pas trahir l'essence de ce chemin, qui est avant tout expérientiel et initiatique. Ce livre est donc essentiellement un livre pratique.

- Une **première partie** est consacrée à la méditation de plongée dans le silence intérieur, destinée à favoriser l'éveil de la conscience en nous.
- Une **deuxième partie** présente la grille de lecture psycho-corporelle de nos comportements névrotiques, inspirée par les travaux de Reich, Lowen et Pierrakos.
- Une **troisième partie** décrit la méditation dans le corps, qui permet de développer la conscience des mouvements énergétiques liés à nos comportements névrotiques.
- Une **quatrième partie** est consacrée aux ajustements de ces mouvements énergétiques, nécessaires pour trouver la posture juste, tant au niveau individuel que collectif.

Puisse cet ouvrage aider à vivre en harmonie avec soi, avec les autres et

avec la nature afin de relever l'immense défi auquel se trouve confronté l'ensemble de l'Humanité. Car, comment imaginer que nous comptons encore longtemps parmi les manifestations du vivant si nous n'abandonnons pas notre mode de survie névrotique pour, enfin, participer pleinement à l'épanouissement de la Vie en nous et autour de nous ?



PREMIÈRE PARTIE

FAVORISER L'ÉVEIL
DE LA CONSCIENCE
EN NOUS

Apprendre à nous connaître afin de ne plus tomber dans le piège des comportements névrotiques de notre personnalité. Lorsque nous entreprenons cette démarche, nous avons naturellement tendance à croire que nous sommes la personne que nous découvrons. Un minimum d'objectivité et d'honnêteté nous permet alors de constater que les comportements de la personne à laquelle nous sommes identifiés se répètent de manière automatique, tels de véritables conditionnements, et nous nous rendons compte que ceux-ci génèrent beaucoup de déséquilibre et de séparation, du chaos et de la souffrance. C'est pourquoi nous avons tendance à nous juger négativement. Parfois même très négativement.

Le problème est qu'en nous identifiant aux réactions automatiques de notre personnalité, nous avons l'impression que nous ne pouvons pas y échapper. Ces conditionnements définissent ce que nous appelons notre caractère. Dès lors, nous avons l'impression que si nous ne réagissons plus comme nous avons l'habitude de le faire, nous n'existons plus en tant que personnes. En même temps, les conséquences de certains de nos comportements nous déplaisent profondément. Nous sommes alors tentés de nier nos traits de caractère déplaisants ou de les cacher derrière un masque, créant ainsi un personnage plus acceptable à nos yeux et plus aimable aux yeux des autres.

En réalité, tout cela est absurde. Car il suffit de pratiquer la méditation avec un peu d'assiduité pour s'en rendre compte : croire que nous sommes notre personnalité est une illusion. Oui, vous avez bien lu : croire que nous sommes notre personnalité est une illusion ! Il ne s'agit pas de nier l'existence de notre personnalité mais plutôt de comprendre que, fondamentalement, nous sommes ceux ou celles qui peuvent en constater les caractéristiques. Ainsi, au-delà des apparences, l'essence de ce que nous sommes vraiment est conscience.

QUITTER L'ILLUSION

Ce que nous sommes vraiment est conscience. Pour bien comprendre cette déroutante vérité, il faut établir une distinction bien claire entre le mental et la conscience.

Faire la distinction entre le mental et la conscience

Le mental est l'ensemble des capacités cognitives gérées par le cerveau, qui permettent de penser. Pour pouvoir penser à propos de lui-même, le mental crée une entité qu'il appelle « moi » – un moi qui dit « je » : *ego*, en latin. Notre moi – notre ego – est constitué par le flot des sensations, des émotions et des pensées qui apparaissent et disparaissent sans cesse dans le champ du mental. Il est aussi constitué de croyances, d'aptitudes et de conditionnements qui lui procurent un sentiment de stabilité et de pérennité. Ce sentiment est précieux car, formaté par une perception linéaire du temps, notre mental – et donc notre moi – est confronté à la peur de sa propre disparition. Cela explique pourquoi nous sommes si peu enclins à remettre en question nos croyances, à faire le deuil de nos aptitudes et à abandonner nos conditionnements. De plus, la peur de disparaître générant au niveau de notre mental le besoin de se rassurer quant à la pérennité de ce qu'il appelle « moi », nous passons beaucoup de temps à nous souvenir du passé et à nous projeter dans le futur. Cela produit en nous un bavardage incessant et une grande difficulté à nous concentrer sur l'instant présent.

La conscience, quant à elle, ne pense pas ; elle constate, tout simplement. Comme je l'ai précisé dans l'introduction de cet ouvrage, la conscience dont il est question ici n'est pas la capacité mentale de mettre des mots sur les expériences que nous faisons. Elle est ce que nous pouvons appeler la « pure conscience », une notion difficile à appréhender par les disciplines

neurologique ou psychologique, qui se basent sur l'étude du fonctionnement cérébral. Comment objectiver et comprendre quelque chose qui se produit en dehors de toute activité de la pensée et, peut-être même, en dehors de toute activité du cerveau ? En effet, l'expérience méditative nous révèle que la pure conscience est simple présence, constatation et acceptation de ce qui est, au-delà de toute interprétation, de toute explication, de tout commentaire et de tout jugement. Silence, paix et amour inconditionnel. La pure conscience est au-delà des sensations, des émotions et des pensées, tout au fond, à l'arrière-fond. Elle est l'essence, l'immuable, ce qui reste quand tout ce qui est transitoire et éphémère a disparu. Elle est l'esprit (le *spirit* en anglais) – le véritable « esprit », pas celui dont nous avons la fâcheuse habitude de parler en français pour désigner le mental (le *mind* en anglais). La pure conscience est, tout simplement. Carl Gustav Jung – tout d'abord ami de Sigmund Freud puis dissident de sa doctrine – a introduit le concept du Soi (avec un S majuscule) pour décrire ce noyau de l'être.

À la différence du moi, qui est personnel et propre à chacun, le Soi est non personnel et universel. La pure conscience est la même en chacun. On peut dire aussi que le Soi est transpersonnel, dans le sens où il est plus profond et plus fondamental que la personnalité, au-delà du moi ou de l'ego. Jung a très bien décrit comment, dirigés par notre mental, nous passons la première partie de notre vie à construire notre moi et à développer notre personnalité. Inévitablement, cela alimente la logique névrotique qui recrée ce que nous redoutions et génère du déséquilibre et de la séparation. Heureusement, avec le temps, la répétition des crises de vie et leurs conséquences douloureuses nous obligent à nous poser des questions sur le bien-fondé de cette façon de mener notre existence. La conscience – le Soi – s'éveille en nous. Nous pouvons alors constater, accueillir et accepter ce qui est sans plus nier ou cacher nos traits de personnalité déplaisants. Et, inspirés par la sagesse du Soi, nous accédons à un espace de liberté et de création dans lequel nous pouvons faire le choix de ne plus répéter les scénarios névrotiques créés par notre personnalité. Nous quittons notre mode de survie pour nous mettre au service de la Vie en nous et autour de nous. Nous connaissons la joie de vivre pleinement, généreusement, confiants. C'est ce que Jung a appelé le « processus d'individuation ».

L'individuation décrite par Jung n'a rien à voir avec l'individualisation

tant recherchée dans nos sociétés. L'individualisation se produit en réponse à la peur de ne pas pouvoir exister en tant que personne, elle aboutit à une inflation de l'ego, à un accroissement du sentiment d'être séparé, à une augmentation de la peur de disparaître, à une utilisation des capacités du moi au service de ses propres intérêts et, inévitablement, à la perpétuation de la logique névrotique qui génère du déséquilibre et de la séparation. L'individuation, quant à elle, suppose un apaisement du mental, une désidentification par rapport à la personnalité, un effacement de l'ego, une disparition du sentiment d'être séparé, une diminution de la peur de mourir, un éveil de la conscience qui permet d'accepter ce qui est, inspire une sagesse qui ne résulte pas de la réflexion intellectuelle, donne naissance à un bon sens qui émerge de l'intelligence de la Vie, et incite à utiliser les capacités personnelles du moi au service de valeurs universelles du Soi. Jung situait l'amorce du dégonflement du moi au profit du Soi vers la cinquantaine. De nos jours, il semble qu'un nombre croissant de personnes vivent cette transformation plus jeunes. Comme si la conscience s'éveillait de plus en plus tôt chez de plus en plus de monde.

Nous ne sommes donc pas condamnés à subir ni à faire subir aux autres les conséquences désastreuses de la logique névrotique de nos personnalités. Il existe un processus naturel d'éveil de la conscience – un processus naturel d'éveil de l'esprit, un éveil spirituel – qui s'enclenche en réponse à l'absurdité de nos comportements névrotiques. Mieux que cela, nous pouvons favoriser l'éveil de la conscience en faisant le choix de nous effacer. Je devrais plutôt dire que notre moi peut faire le choix de s'effacer pour favoriser l'éveil de la conscience. Cela n'est possible que si notre mental s'apaise, arrête de sans cesse se souvenir du passé ou de se projeter dans le futur, et accepte de se dissoudre dans le présent. C'est exactement ce qui se produit durant la méditation.

Méditer avec une pleine attention

Pour beaucoup de personnes, méditer signifie penser. Cela est particulièrement vrai dans les cultures occidentales où, depuis la Grèce antique, la réflexion intellectuelle a été hypervalorisée. La méditation dont je parle ici n'a rien à voir avec cela. Elle n'est pas un exercice de réflexion

mais plutôt une invitation à la contemplation. Cette démarche est beaucoup plus en lien avec l'héritage des cultures orientales, qui voient dans la méditation une mise au repos, voire un arrêt complet de la pensée et, de ce fait, une possibilité d'éveil de la pure conscience.

Depuis quelques années, on assiste en Occident à un engouement pour une forme de méditation appelée *mindfulness*. Ce n'est certainement pas le fruit d'un hasard. Trop de sollicitations, trop de distractions empêchent le mental de s'apaiser. Trop de bruit extérieur et trop de bavardage intérieur empêchent d'entendre la voix sage de la conscience. Tendus, stressés, aveuglés par nos peurs, obnubilés par le besoin d'exister, soumis aux conditionnements de notre personnalité, nous nous croyons libres alors que nous ne faisons que réagir de façon automatique et, confrontés à notre propre mal-être, nous sentons que nous nous éloignons de qui nous sommes vraiment. Nous vivons comme déconnectés du Soi – la conscience silencieuse, paisible et aimante, source de sagesse et de justesse.

Il est sans doute plus exact de dire que notre moi apeuré et agité empêche le Soi de lui révéler ce qui est sage et juste. Intuitivement, nous sentons et nous savons qu'il nous faut revenir à nous-mêmes, à l'essence de l'être que nous sommes. Revenir à soi ne signifie pas revenir au moi mais bien revenir au Soi. Cultiver une véritable présence à soi demande de développer la présence au Soi. Cela favorise la présence du Soi – la révélation de l'essence, l'éveil de la pure conscience.

Le mot anglais *mindfulness* a été traduit en français par « pleine conscience ». Pourtant, comme je l'ai déjà fait remarquer, *mind* signifie « le mental ». Dès lors, *mindfulness* aurait dû être traduit par « plein mental ». Une « méditation de plein mental ». Cela peut paraître paradoxal puisque, nous l'avons vu, la méditation est censée apaiser le mental jusqu'à parfois provoquer l'extinction de son activité et permettre l'éveil de la pure conscience. En fait, la méditation dite « de pleine conscience » constitue la première étape de la pratique méditative. Elle consiste à focaliser l'attention (*awareness* en anglais), qui est l'une des capacités cognitives du mental, sur les phénomènes passagers – sensations, émotions, pensées – qui surgissent dans son champ ; ce qui a pour effet d'autoréguler et finalement d'apaiser le mental. Ainsi, au lieu de traduire *mindfulness* par « méditation de pleine conscience » (qui aurait alors été appelée en anglais *full consciousness*

meditation), il serait plus exact de dire « méditation de pleine attention » ou « présence attentive ».

Ouvrir le cœur de façon tantrique

L'apaisement du mental qui se produit lorsque l'attention est focalisée sur les phénomènes passagers – sensations, émotions, pensées – qui surviennent dans son champ peut devenir encore plus profond en l'absence de tout jugement. Cela demande de pouvoir accepter ce qui est, sans condition. Autrement dit, cela demande de pouvoir aimer inconditionnellement.

Pour beaucoup d'entre nous, aimer inconditionnellement se résume à une démarche intellectuelle qui consiste à cultiver des pensées bienveillantes à l'égard d'autrui en toutes circonstances. Mais, comme tout ce qui dépend du mental, les pensées bienveillantes vont et viennent au gré des changements d'humeur et de la volonté. De plus, un discours bienveillant n'est pas forcément accompagné d'actes de la même qualité. En réalité, aimer inconditionnellement ne consiste pas à aimer mais à être amour. Devenir le récipient – le calice, le Graal, le Sacré-Cœur – dans lequel tout est accueilli sans que jamais la coupe déborde.

Aimer inconditionnellement engage dans une acceptation inconditionnelle de tout ce qui est. L'essence naturellement aimante de l'être se révèle alors et rayonne pleinement. Cela s'accompagne d'une profonde détente physique et émotionnelle. Le corps est complètement relâché et le mental est totalement apaisé. Toute tension disparaît. Aimer inconditionnellement n'est pas un concept abstrait, c'est une réalité intégrée, incarnée et manifestée dans le corps, exprimée à travers des actes très concrets. La vibration de l'amour émane de chaque molécule, de chaque cellule, de chaque pensée, de chaque émotion, de chaque mouvement, de chaque action. L'amour est présent dans toutes nos dimensions. Notre présence est tout simplement aimante.

Détente et amour inconditionnel sont intimement liés. Chaque fois que nous nous détendons, nous aimons. Chaque fois que nous aidons autrui à se détendre, nous l'aimons. Cette compréhension de l'amour sans condition est au cœur de la pratique tantrique. Le tantra est un ensemble d'exercices physiques et contemplatifs transmis depuis la nuit des temps, destiné à

permettre de comprendre par l'expérience ce qu'est la nature de la réalité. Comprendre par l'expérience donne accès à bien plus qu'un savoir. Cela ouvre sur une connaissance : nous naissons littéralement à la réalité expérimentée. Le tantra permet d'avoir la conscience de l'énergie. Il permet aussi de percevoir l'énergie de la conscience. Né dans le nord de l'Inde, il a influencé le védisme puis le brahmanisme, l'hindouisme, le bouddhisme et de nombreuses autres approches philosophiques et spirituelles de l'Orient qui accordent une place prépondérante au corps dans leurs enseignements.

Il s'agit donc de détendre la poitrine. Ouvrir ce que l'on appelle en Inde *anahata* – le chakra du cœur. Cette détente s'obtient par la respiration profonde et consciente. Respirer de la sorte stimule le nerf vague – un nerf crânien qui se ramifie dans la gorge, descend dans le thorax, donne des branches pour la trachée, les bronches, les poumons et le cœur, traverse le diaphragme en compagnie de l'œsophage, et rejoint les plexus qui se distribuent aux organes et aux glandes de l'abdomen. Le nerf vague véhicule les influx nerveux dits « parasympathiques », qui provoquent la détente et la mise au repos de l'organisme et contrebalancent les influx dits « sympathiques », qui, eux, mettent le corps en tension en vue de l'action. En mobilisant le diaphragme, la respiration profonde stimule le nerf vague qui le traverse et, de ce fait, entraîne une détente de tout le corps. Toutefois, une petite précaution s'impose car, dans leur effort de respirer profondément, certaines personnes ont tendance à respirer trop rapidement. Cela provoque une hyperventilation avec une hyperstimulation du nerf vague et un risque de malaise vagal caractérisé par une importante diminution de la fréquence cardiaque, une chute de la pression artérielle et une éventuelle syncope.

Ouvrir le cœur de manière tantrique agit sur toutes les dimensions de l'être. Nous sentons un espace se libérer à l'intérieur de nous. Nous percevons la belle énergie de l'acceptation sans condition se répandre dans tout l'être. Le nombre des pensées diminue, les émotions deviennent plus agréables, le mental s'apaise.

Découvrir que le silence n'est pas l'absence de bruit

L'apaisement du mental permet de focaliser l'attention sur ce qui se passe

au-delà de son activité ordinaire. Au-delà des sensations, au-delà des émotions, au-delà des pensées, tout au fond, à l'arrière-fond... on découvre le silence.

J'ai raconté dans un livre intitulé *Écouter le silence à l'intérieur* comment, alors que je ne l'attendais pas, au cours d'une méditation en pleine attention, j'ai plongé dans cette dimension extraordinaire qu'est le noyau de l'être – la pure conscience paisible, silencieuse et aimante qui accueille ce qui est, sans commentaire ni jugement. J'ai réalisé alors que le silence n'est pas l'absence de bruit, il est l'espace dans lequel tous les bruits apparaissent et disparaissent. Et j'ai compris que ce silence ne peut pas être créé, car il est de toute éternité. Il était là avant que nous existions, il sera encore là après que nous aurons cessé d'exister. Le silence est toujours là, masqué par les bruits intérieurs et extérieurs. Il suffit de l'écouter.

Plus on ouvre le cœur en respirant profondément, plus on entend le silence à l'intérieur. Ce silence est la substance de la présence, la nature même de la pure conscience. Il est ce qui reste quand tout ce qui est transitoire et éphémère s'est évanoui. Il est la vacuité dont parlent les bouddhistes, le vide rempli de tous les possibles non encore manifestés, la source, la nature ultime de l'être, la part immortelle qui est au fond de chacun de nous, l'essence de tout ce qui est. Découvrir ce noyau de l'être est une expérience bouleversante, révélatrice et transformatrice.

Lorsque l'on connaît le chemin pour y accéder, on se sent en sécurité. Car le noyau silencieux qui est au fond de chaque être et de chaque chose est stable, imperturbable, immuable, éternel. Peu importe l'agitation de notre mental, l'anxiété de notre personnalité ou le chaos du monde extérieur, écouter le silence à l'intérieur permet de contempler ce trouble tout en restant confiant et aimant. Nous constatons alors les mouvements de notre personnalité avec une véritable compassion pour nous-mêmes. Nous voyons aussi les tourments de notre environnement avec une véritable compassion pour les autres et un amour désintéressé pour le monde dans sa globalité.

Faire une expérience mystique

Plus on écoute le silence de la pure conscience, plus le sentiment d'être un moi séparé et différent des autres diminue. Parfois, de façon inattendue,

notre moi se dissout dans plus grand que nous qui est en nous. C'est une expérience absolument vertigineuse et résolument joyeuse.

En fait, comme je l'ai déjà dit, notre mental utilise ce qu'il perçoit de sa propre activité pour créer le sentiment d'être un moi séparé et différent des autres. Notre moi qui dit « je » – notre ego – se définit donc à partir des sensations, des émotions et des pensées générées et perçues dans notre mental. En temps ordinaire, nous sommes entièrement identifiés à ce que nous sentons, à ce que nous éprouvons et à ce que nous pensons. En focalisant l'attention sur le silence plutôt que sur les sensations, les émotions et les pensées, notre mental finit par s'identifier au silence. L'identification à notre personnalité s'évanouit alors parfois totalement, notre moi se dissout complètement dans le silence, et l'essence silencieuse de la pure conscience – la nature essentielle de tout être – se révèle pleinement.

Cette expérience est véritablement extraordinaire dans le sens où elle se déroule au-delà de l'activité ordinaire du mental. Souvent très furtive, elle n'est pas une fin en soi mais, lorsqu'elle se produit, elle est comme une révélation, une véritable illumination. Sur le moment, il n'y a plus personne pour commenter et s'approprier ce qui se passe, il n'y a plus personne pour s'identifier à ce qui surgit. Mais, après coup, lorsque le mental reprend ses droits et que nous pouvons à nouveau mettre des mots sur ce qui s'est passé, nous avons l'impression d'avoir été envahis par un sentiment d'amour infini. Nous comprenons qu'au-delà des apparences, au-delà des différences de nos personnalités, dans l'essence, reliés à l'essentiel, nous ne sommes pas séparés, nous sommes les mêmes, nous sommes un, nous sommes silence, paix et amour inconditionnel. Lorsque la pure conscience s'éveille, l'unité du monde se révèle être une certitude. Nous découvrons que la conscience est dans tout et que tout est dans la conscience.

Une joie intense accompagne cet éveil. Une joie sans objet, sans autre raison que celle d'être vivant, conscient. Nous sommes conscience. Nous sommes vie. Cette évidence balaie toutes nos croyances. Elle nous donne la foi. Il est important de ne pas confondre nos croyances et la foi, la vraie foi – la confiance en la Vie. Nos croyances sont générées par notre mental. Comme tout ce qui est produit par le mental, elles évoluent, elles changent et, parfois, elles se contredisent, entraînant du doute et de la peur. La foi, quant à elle, n'est pas de l'ordre des croyances. Elle naît de l'évidence qui

s'impose à la suite de l'expérience vécue dans toutes les dimensions de l'être. Détente, apaisement, bouffée d'amour, vague de joie, sentiment de sécurité, sensation de stabilité, absence de peur et confiance absolue donnent alors la certitude d'avoir « vu » le mystère et de connaître la Vérité avec un V majuscule.

L'éveil de la pure conscience est l'expérience mystique suprême – la révélation du mystère. Je l'ai dit, elle est l'éveil de l'esprit – l'Éveil spirituel avec un É majuscule. En apaisant le mental, la méditation favorise cet éveil. Toutefois, ce serait faire fausse route que de chercher à le provoquer. Car ce n'est jamais nous qui éveillons la conscience en nous, c'est la conscience qui s'éveille d'elle-même lorsque nous nous effaçons. Peu importe que nous connaissions ou pas ce genre d'illumination au cours de nos méditations. Plus nous pratiquons l'ouverture du cœur et l'écoute du silence intérieur, plus nous percevons facilement et rapidement le noyau paisible et silencieux de l'être. Cela procure un sentiment de stabilité et de sécurité, même dans les moments où notre personnalité a tendance à s'agiter et à s'angoisser. Nous avons alors un espace en nous pour constater nos croyances et nos comportements, accueillir la réalité sans chercher à la nier, assumer notre responsabilité par rapport à ce que nos croyances et nos comportements ont créé, et inventer une autre réalité.

L'espace paisible et silencieux de la pure conscience est un espace de liberté et de créativité. Plus nous goûtons la paix et le silence intérieurs, plus nous constatons ce qui est avec objectivité. Cela permet l'émergence d'une sagesse qui ne dépend pas de la réflexion intellectuelle mais plutôt du contact sans filtre avec la réalité. Cette sagesse invite à abandonner les réactions automatiques et névrotiques de notre personnalité. Elle inspire des actions plus justes et plus respectueuses de l'essence de l'être. Elle rappelle qu'aimer c'est accepter, qu'accepter ne veut pas dire se résigner et que ne pas se résigner est notre responsabilité. Elle enseigne qu'il ne faudrait jamais chercher à nier notre personnalité ni à tuer notre ego mais toujours essayer de mettre les qualités et les aptitudes du moi au service du Soi, au service de l'essence de l'être, au service de l'essentiel : la paix, l'amour, l'harmonie en nous et autour de nous.

2

MÉDITATION D'OUVERTURE DU CŒUR ET PLONGÉE DANS LE SILENCE INTÉRIEUR

Le moment est donc venu de partager avec vous une façon de méditer qui mène tout droit au cœur de l'être, dans le silence, la paix et l'amour de l'essence. Cette pratique contemplative ne m'a pas été enseignée, elle s'est imposée à moi naturellement au cours de la période la plus difficile de mon existence – une nuit noire de l'âme –, que j'ai racontée dans *Écouter le silence à l'intérieur*. Des années plus tard, alors que j'enseignais l'ouverture du cœur et la plongée dans le silence intérieur aux élèves de l'EDLPT, l'un d'entre eux, pratiquant du tantra, m'a expliqué que cette façon de méditer constitue l'un des fondements de la tradition millénaire du tantrisme shivaïte du Cachemire. Cela m'a réjoui, car j'ai toujours pressenti que l'expérience est la voie de la connaissance. Et j'ai toujours pensé qu'au-delà des particularités culturelles, le chemin vers l'essentiel est le même pour tous.

La méditation que je vous propose de découvrir est simple et facile à intégrer dans la vie de tous les jours. Si vous avez déjà une pratique méditative, je vous encourage à explorer cette proposition sans a priori et avec curiosité, en essayant d'en retirer les principes fondamentaux qui coloreront, enrichiront et peut-être permettront d'approfondir votre pratique habituelle. L'ouverture tantrique du cœur et l'écoute du silence intérieur sont, dans mon expérience méditative, le moyen le plus direct et le plus puissant pour favoriser l'éveil de la conscience en nous.

Habituellement, j'évite de guider les méditations par la parole car, inévitablement, les mots stimulent l'activité du mental. Or la pratique méditative est destinée à apaiser le mental. Toutefois, au début, je prends la peine d'éclairer le chemin des apprentis en décrivant les quatre étapes qui le

constituent. Cette guidance est une sorte de carte qui permet d'explorer le territoire à découvrir. Je vous recommande d'intégrer la carte en vous afin de ne plus avoir besoin d'écouter un audio ou de regarder une vidéo pour effectuer cette méditation. Car on ne peut pas réellement explorer un territoire si on ne quitte pas des yeux la carte qui le décrit.

Au départ, il est utile de méditer de manière formelle et régulière en consacrant quinze à vingt minutes à votre pratique. Mais, très vite, il est conseillé d'ouvrir le cœur et de plonger dans le silence intérieur, brièvement, rapidement, plusieurs fois sur une journée, voire plusieurs fois sur une heure. Cela n'est pas très difficile quand on connaît le chemin et, surtout, lorsque l'on a goûté au silence, à la paix et à l'amour inconditionnel de l'essence. Plus vous retournerez fréquemment au Soi, plus vous pourrez vivre votre existence comme une méditation. De cet endroit paisible, silencieux et aimant qui est au fond de chacun de nous, vous « verrez » et vous accueillerez avec bienveillance la névrose de votre personnalité et vous aurez l'espace nécessaire pour choisir d'effectuer les ajustements qui permettront de mettre votre ego au service de la paix, de l'amour et de l'harmonie en vous et autour de vous.

1^{re} étape : je me pose, je me dépose, je me repose

Je me pose

Que ce soit lors d'une méditation plus longue ou lors d'une brève plongée dans le silence intérieur, je commence par me poser. Je prends une pause dans le temps et une posture dans l'espace. Une pause dans le temps pour préciser l'intention de revenir à moi, d'ouvrir mon cœur et d'écouter le silence à l'intérieur. Une posture dans l'espace pour atteindre cet état si particulier de la méditation, un état à la fois vigilant et apaisé, alerte et détendu en même temps.

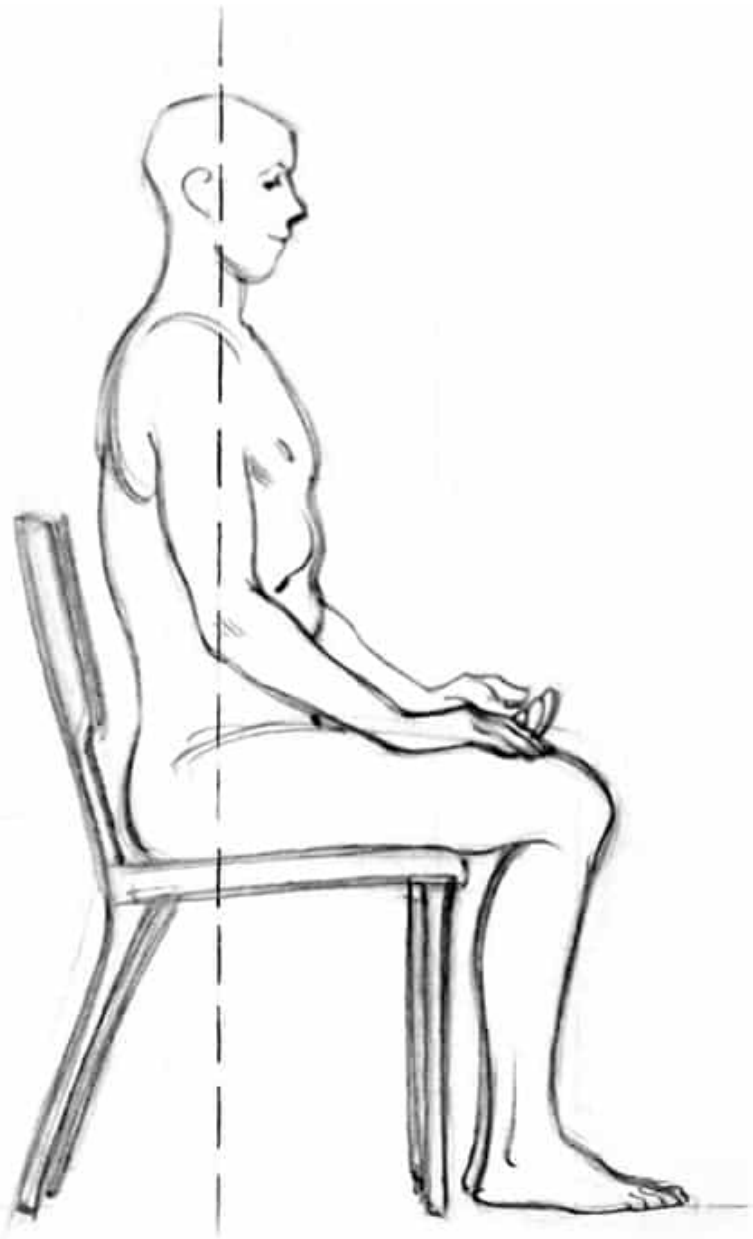


Illustration 1. — *La posture de la méditation assise*

Assis, les pieds posés sur le sol (ou les jambes croisées en tailleur), les épaules basses et à l'aplomb du bassin, les mains posées sur les cuisses (avec les paumes indifféremment tournées vers le haut ou vers le bas), le dos bien droit sans prendre appui sur un dossier, le menton légèrement rentré de sorte que la colonne cervicale est étirée vers le haut, le regard dirigé vers le bas, les yeux mi-clos.

Lors d'une méditation plus longue, je m'assieds, les fesses confortablement posées sur l'assise, les deux pieds sur le sol (ou les jambes croisées en tailleur), les épaules basses et à l'aplomb du bassin (ni projetées vers l'avant ni en retrait vers l'arrière), les mains posées sur les cuisses

(avec les paumes indifféremment tournées vers le haut ou vers le bas), le dos bien droit sans prendre appui contre un dossier (ce qui oblige à rester vigilant), le menton légèrement rentré de sorte que la colonne cervicale est étirée vers le haut (comme si le corps était suspendu par un fil attaché au sommet du crâne), le regard dirigé vers le bas, les yeux mi-clos (afin de rester présent à ce qui se passe dans l'environnement et de diminuer ainsi l'apparition d'images sur l'écran de la conscience). Vous pouvez bien entendu méditer couché ou en prenant appui contre un dossier mais, à moins d'avoir le cerveau bien entraîné à l'état de vigilance apaisée, vous risquez de vous endormir très vite.

Lors d'une plongée silencieuse de courte durée, je veille à avoir un bon ancrage (que certains préfèrent appeler « enracinement »). Cela me demande de prendre conscience de mes pieds, de mes jambes, de mes cuisses, en portant une attention particulière à mes genoux (que je garde déverrouillés, c'est-à-dire légèrement fléchis), et de relâcher le périnée (cette zone du corps située entre le vagin et l'anus chez la femme et entre les bourses et l'anus chez l'homme), tout en me redressant afin de bien aligner ma colonne vertébrale.

Je me dépose

Une fois posé, je focalise mon attention sur les mouvements de la respiration. Il s'agit de simplement constater l'inspiration et l'expiration, sans chercher à en influencer l'amplitude ou le rythme. Inévitablement, des sensations, des émotions, des images et des pensées surgissent dans le champ de l'attention. Je ne m'attache pas à ces phénomènes passagers et je reviens sans cesse à la constatation des mouvements de la respiration. Cela me permet de me déposer.

Je me repose

Je veille alors à relâcher toute tension dans la mâchoire et j'expire la bouche légèrement entrouverte. Je me laisse traverser par le souffle, je ne retiens rien. Quelques minutes (ou quelques secondes, lorsque l'on a un peu l'habitude) de focalisation de l'attention sur les mouvements respiratoires suffisent pour créer un apaisement du mental et une détente du corps. Je commence à me reposer.

2^e étape : j'ouvre mon cœur

Je porte alors l'attention sur ma poitrine et, tout en continuant de constater les mouvements de ma respiration, je profite de chaque inspiration pour augmenter le volume de ma cage thoracique. Comme si un ballon gonflait à l'intérieur de ma poitrine, poussant les épaules vers le haut, le sternum vers l'avant, la colonne vertébrale vers l'arrière, les côtes sur les côtés et le diaphragme vers le bas. Je sens mes omoplates qui s'écartent comme si des ailes se déployaient dans mon dos. Et j'ouvre, et j'ouvre, et j'ouvre le cœur.

Un espace se libère à l'intérieur de moi et, progressivement, une détente se répand dans tout mon corps. Cette détente est accompagnée d'un sentiment d'acceptation. Il est alors plus facile d'accueillir les sensations, les émotions, les images et les pensées qui surgissent dans le champ de l'attention, sans les analyser, sans les interpréter et sans les juger. Je sens l'énergie d'acceptation sans condition se répandre dans tout l'être – l'énergie de l'amour inconditionnel. Et j'ouvre, et j'ouvre, et j'ouvre le cœur.

J'insiste beaucoup sur l'importance de ne pas se contenter d'ouvrir le cœur en générant des pensées d'amour mais de réellement libérer les tensions de la poitrine pour permettre la circulation et la propagation de l'énergie d'amour en soi et autour de soi. Ouvrir le cœur « physiquement » et « énergétiquement » est nettement plus puissant que n'importe quel bon sentiment.

J'insiste aussi sur le fait que le cœur peut toujours s'ouvrir plus grand. Je dis souvent aux élèves de l'EDLPT que le cœur n'est jamais assez ouvert. Il ne faut donc pas hésiter à littéralement faire éclater la poitrine en la dilatant très fort. Cela peut générer une sensation d'oppression ou des douleurs car – on ne s'en rend pas compte – la cage thoracique est très contractée, très fermée, comme écrasée sous le poids de nos peurs et de nos souffrances. Il suffit alors d'ouvrir le cœur encore plus grand. Et j'ouvre, et j'ouvre, et j'ouvre le cœur. J'expire la bouche entrouverte, je ne retiens rien.

Dès que le cœur s'ouvre vraiment, l'apaisement du mental et la détente du corps augmentent de façon significative. De la chaleur et des vibrations se répandent dans la poitrine et, de là, dans tout le corps. Des sentiments bienveillants et altruistes surgissent. Une profonde compassion pour soi et

pour les autres envahit tout l'être. Je continue de me répéter inlassablement, tel un mantra : « Et j'ouvre, et j'ouvre, et j'ouvre le cœur. »

3^e étape : j'écoute le silence à l'intérieur

Je profite alors de l'apaisement du mental pour porter mon attention sur ce qui est au-delà de son activité ordinaire. Au-delà des sensations, au-delà des émotions, au-delà des pensées, j'écoute le silence qui est toujours là, tout au fond, à l'arrière-fond.

Pour bien faire comprendre ce que cela veut dire, j'ai l'habitude d'utiliser la métaphore d'un train composé d'une série de wagons. Lorsque ce train roule à vive allure sur la voie ferrée, nous le percevons visuellement comme un seul objet car nous ne pouvons pas distinguer les différents wagons qui le composent ni l'espace entre ces wagons. Dès que le train réduit sa vitesse, nous commençons à distinguer les wagons et nous percevons l'espace qui existe entre chacun d'eux. Une fois le train à l'arrêt, nous pouvons explorer cet espace et nous découvrons qu'il est de la même nature que l'espace dans lequel se trouve le train dans son entièreté, espace dans lequel nous nous trouvons également.

Dans cette métaphore, le train représente le mental et les wagons qui le composent sont les sensations, les émotions et les pensées. L'espace qui se trouve entre les wagons et qui contient tout le train représente le silence immuable qui est au-delà de tout et qui contient les phénomènes passagers que sont les sensations, les émotions et les pensées.

Ainsi, comme dans la métaphore du train, lorsque notre mental est agité, nous ne percevons qu'un bruit diffus et continu. Dès que le mental s'apaise, nous commençons à identifier chaque sensation, chaque émotion et chaque pensée. Lorsque le mental est très apaisé, nous pouvons explorer l'espace qui entoure et qui contient les sensations, les émotions et les pensées. Nous découvrons que cet espace est le silence dans lequel tout naît et tout disparaît.

Et j'ouvre, et j'ouvre, et j'ouvre le cœur... et j'ouvre, et j'ouvre, et j'ouvre le cœur... et j'écoute le silence à l'intérieur.

4^e étape : je deviens le silence

Ouvrir le cœur toujours plus grand et focaliser l'attention sur le silence intérieur crée parfois un tel apaisement du mental que, subitement, toute pensée s'arrête. Dans un éclair, le silence prend alors toute la place, au point que l'on devient le silence. Cela peut faire peur. Du coup, le mental se réactive aussitôt. C'est le moment d'ouvrir le cœur encore plus grand. Car, si l'on ose se laisser glisser et dissoudre dans le silence, l'extase est garantie.

Impression de dissolution dans un océan de paix et de lumière. Joie intense. Larmes à la fois des souffrances traversées et du bonheur révélé. Infinie gratitude. Béatitude. Paix. Sérénité. Sensation d'unité à l'intérieur et à l'extérieur. Plénitude. Absorption dans ce qui est. Sentiment d'union à tout ce qui est. Acceptation. Illumination. Éveil.

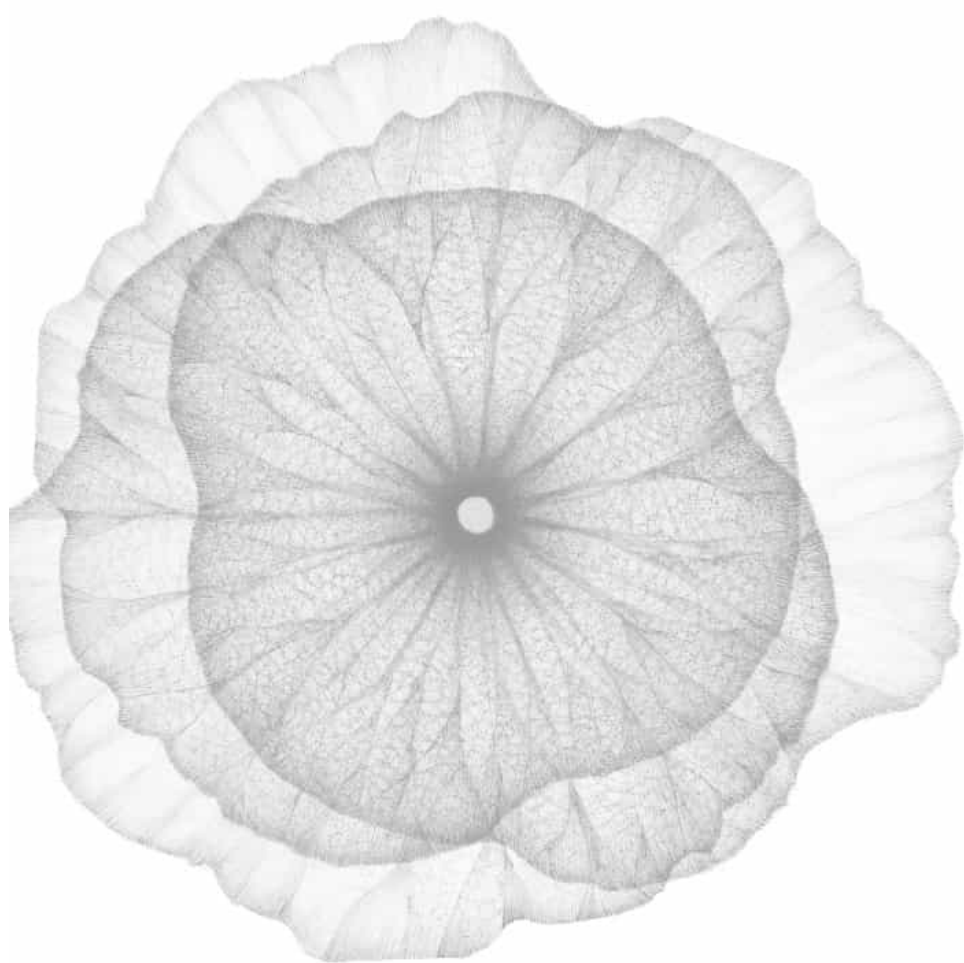
Cette expérience est bien au-delà des mots. Elle ne dure généralement pas très longtemps, car le mental reprend très vite ses droits en commentant et en analysant la situation. Mais peu importe. Le fait de l'avoir vécue, même brièvement, donne accès à une certitude : les sensations, les émotions et les pensées ne sont que des phénomènes passagers qui surgissent à la périphérie de l'être ; au centre, il y a un noyau paisible et silencieux, capable d'acceptation sans condition et donc rempli d'amour inconditionnel ; ce noyau est pure conscience et, de façon absolument étonnante (pour ne pas dire incompréhensible), bien qu'il soit au cœur de nous, il englobe tout.

J'utilise souvent la métaphore du cyclone pour faire comprendre ce qui peut paraître incompréhensible. Lorsque l'on observe la photo d'un cyclone prise à partir d'un satellite, on constate qu'il est composé d'un centre – l'œil du cyclone – autour duquel tournoient les nuages, les éclairs, le tonnerre, le vent et la pluie. L'œil du cyclone est une parcelle de ciel bleu au milieu de la tempête. Il y règne un calme absolu. Dans cette métaphore, l'œil du cyclone représente la pure conscience, qui est silence, paix et amour inconditionnel. La tempête représente le mental en ébullition. Les nuages, les éclairs, le tonnerre, le vent et la pluie représentent les phénomènes passagers que sont les sensations, les émotions et les pensées.

Imaginons que nous pénétrions à l'intérieur de l'œil du cyclone. Nous

pourrions observer les nuages, les éclairs, le tonnerre, le vent et la pluie sans être touchés par la tempête. C'est exactement ce qui se passe pour la pure conscience qui constate la confusion des sensations, la perturbation des émotions et l'agitation des pensées, sans être troublée dans sa quiétude. En progressant dans notre exploration de l'œil du cyclone, nous pourrions pénétrer plus en profondeur dans cet espace libre de toute agitation, jusqu'à sortir de la tempête et nous retrouver en dehors du cyclone, dans un ciel tout bleu et sans limites. C'est ce qui se passe lorsque l'on se focalise sur le silence de la pure conscience : à force de plonger plus profond dans la quiétude, tout à coup on se retrouve projeté dans une dimension totalement paisible et silencieuse qui englobe tout ce qui est, pas seulement les sensations, les émotions et les pensées, mais tout, vraiment tout. La sensation est vertigineuse, véritablement cosmique.

Et je continue d'ouvrir le cœur... Tel un mantra, je répète inlassablement : « J'ouvre, j'ouvre, j'ouvre le cœur... et j'écoute le silence à l'intérieur. »



DEUXIÈME PARTIE

CONSTATER LES
CARACTÉRISTIQUES
DE NOTRE
PERSONNALITÉ

À présent que nous avons retrouvé un espace intérieur pour accueillir ce qui est, le cœur ouvert et la conscience éveillée, nous pouvons commencer à constater les comportements névrotiques de notre personnalité. Plus nous sommes capables d'identifier ce genre de comportements chez nous-mêmes, plus nous pouvons les repérer chez les autres, au sein des différentes communautés, organisations, institutions et nations qui constituent le monde des êtres humains. Nous constatons alors que la névrose est partout et tout le temps. La repérer et l'identifier est la première étape du processus de transformation qui permet d'adopter une posture juste dans n'importe quelle situation.

Constater le fonctionnement de notre personnalité est sans aucun doute la plus passionnante et la plus confrontante de toutes les explorations. Dès que nous l'entreprenons, notre existence prend une dimension plus vaste, plus profonde, plus vraie, plus aimante et plus joyeuse.

3

LA PLUS CONFRONTANTE ET LA PLUS PASSIONNANTE DE TOUTES LES EXPLORATIONS

Notre personnalité est un ensemble de capacités, d'aptitudes et de talents associés à des croyances, des mécanismes de pensée et des conditionnements hérités de nos parents, forgés par la culture dans laquelle nous sommes nés et influencés par les expériences vécues au cours de notre développement.

Avoir une représentation claire de notre personnalité

Nous sommes totalement identifiés à notre personnalité. Je devrais plutôt dire que notre mental est totalement identifié à ce personnage qu'il appelle « moi » (ce moi qui dit « je », *ego*, en latin). Notre moi – notre ego – est une construction en permanente évolution et en continuelle transformation. Cependant, il est structuré par des caractéristiques profondément ancrées dans notre cerveau reptilien – ce cerveau instinctif où sont programmées les réactions indispensables à notre survie. Je l'ai dit dès l'introduction de cet ouvrage, la plupart de ces réactions de survie sont névrotiques dans le sens où elles finissent par créer les frustrations, l'inconfort, la peur et la douleur qu'elles sont censées éviter.

Dans notre histoire récente, différentes approches ont tenté de comprendre la construction et le fonctionnement de la personnalité, du moi ou de l'ego. La psychanalyse, tout d'abord – la plus ancienne de ces approches –, considère que le moi est le résultat de pulsions de défense et de protection, souvent morbides, pour la plupart refoulées et non conscientisées, qui

agissent dans l'ombre. Les psychanalystes ne prétendent pas débarrasser l'individu de ces pulsions mais promettent de l'aider à les repérer, à les comprendre et à les apprivoiser. Parfois cela suffit pour déjouer les pièges des comportements névrotiques, parfois cela ne suffit pas.

Forts des acquis scientifiques à propos du fonctionnement du cerveau, les psychologues cognitivo-comportementalistes ne voient pas la personnalité comme le résultat de pulsions mais plutôt comme un ensemble d'apprentissages et de conditionnements dont il est possible de se défaire. Moyennant l'identification des croyances accompagnant ces conditionnements, ils peuvent aider l'individu à abandonner certains comportements invalidants. Leur approche psychothérapeutique s'oppose à celle des psychanalystes. De mon point de vue, c'est une aberration, car la psychanalyse et la psychologie cognitivo-comportementale décrivent deux aspects d'un tout bien plus complexe et subtil que chacune ne peut l'appréhender.

On ne peut nier que nous sommes agis à la fois par des pulsions morbides non conscientisées et par des conditionnements invalidants qui peuvent être déprogrammés, mais il ne faut pas oublier l'immense potentiel positif qui réside en chacun de nous. La psychologie humaniste née après la Seconde Guerre mondiale nous rappelle l'importance d'actualiser ce potentiel vertueux. Dans ses applications pratiques, elle a donné naissance à ce que l'on appelle le « développement personnel » et, dans sa quête de validation, elle a évolué vers la psychologie positive, une discipline dont l'ambition est d'étudier scientifiquement les ressources dont nous disposons pour donner un sens à notre existence, révéler nos forces et nos vertus et connaître l'épanouissement.

Ma pratique de la méditation et mon expérience de la psychothérapie me font penser que le potentiel vertueux qui est en chacun de nous réside dans l'essence de l'être – le Soi – plutôt que dans la personnalité – le moi. En fait, je me rends compte que cette façon d'opposer le moi et le Soi est un peu manichéenne. Notre moi est caractérisé par son impression d'être différent et séparé des autres, il est habité par une vision dualiste de la réalité et il est hanté par la peur de disparaître ; il est donc préférentiellement soumis aux pulsions de défense et de protection pas toujours conscientisées décrites par la psychanalyse, et enclin aux conditionnements de survie souvent névrotiques identifiés par la

psychologie cognitivo-comportementale. Le Soi, quant à lui, est, par essence, la pure conscience paisible et aimante qui donne accès à une vision unitaire de la réalité et inspire la sagesse nécessaire pour générer des comportements respectueux de cette unité. Toutefois, il est important de noter que, même s'ils sont inspirés par la sagesse du Soi, ces comportements sont manifestés par notre moi. Dès lors, nous pourrions dire que notre potentiel vertueux est inspiré à notre moi par le Soi, qui, en tant que conscience éveillée, constate les conséquences négatives de la logique névrotique de notre moi et montre à ce dernier comment utiliser ses capacités, ses aptitudes et ses talents au service de l'unité.

Recourir à une grille de lecture psycho-corporelle

En plus d'attirer notre attention sur le potentiel vertueux qui est en chacun de nous, la psychologie humaniste a donné naissance à un courant de thérapies psycho-corporelles extrêmement intéressantes, car ces approches centrées sur le corps permettent de comprendre le lien entre les pensées (nos croyances), les émotions (l'énergie) et les réactions physiques (nos comportements).

C'est au psychiatre autrichien Wilhelm Reich – un autre dissident de Freud, après Jung – que l'on doit d'avoir entamé l'étude de l'inscription de la vie psychique dans le corps. Dans son *Analyse caractérielle*, publiée en 1933, Reich explique que nos pensées conscientisées, tout comme nos croyances non conscientisées, sont accompagnées d'émotions qui véhiculent l'énergie destinée à mettre notre corps en mouvement (comme on l'a vu, le mot « émotion » vient du latin *emovere*, qui signifie « mettre en mouvement ») en vue d'une réaction. L'inconfort ou la douleur générés par certaines émotions en lien avec la frustration, la peur ou le stress provoquent des contractions musculo-tendineuses destinées à réduire la perception désagréable. Ces contractions entraînent une contention de l'émotion, une inhibition de certains mouvements et, par conséquent, un changement de la posture corporelle. Il se produit donc une véritable défense physique concomitante de la défense psychique. Reich a montré qu'en cas de persistance ou de répétition de la frustration, de la peur ou du

stress, le changement de la posture corporelle a tendance à s'installer et, à la longue, à entraîner une modification de la structure du corps.

Fort de sa compréhension de l'inscription de la vie psychique dans le corps, Reich a proposé une forme de thérapie qu'il a appelée « végétothérapie », en référence au système nerveux végétatif (aussi appelé « système nerveux autonome »), dont la composante sympathique met le corps en tension et dont la composante parasympathique le détend. À travers une série d'exercices respiratoires, d'étirements et d'élongations, cette thérapie psycho-corporelle permettait aux patients de récupérer l'énergie contenue dans les contractions musculo-tendineuses et, du coup, de ressentir l'émotion à l'origine de leur défense psychique et physique.

Par la suite, les intuitions de Reich à propos de la nature énergétique de la réalité l'ont amené à échauder des théories trop avant-gardistes pour l'époque. Cela a jeté un discrédit sur l'ensemble de son œuvre. Une œuvre pourtant capitale, puisqu'elle a permis de poser les fondements biologiques de la névrose, redonné une place centrale au corps dans la culture occidentale et participé à la libération sexuelle des années 1960. Parmi les opposants à Reich, les psychanalystes ont été particulièrement virulents. Soumis au diktat de la suprématie de la démarche intellectuelle, ils pensaient le corps, mais ils n'étaient pas prêts pour tenter l'aventure de le sentir.

Heureusement, deux élèves de Wilhelm Reich – Alexander Lowen et John Pierrakos – ont poursuivi son travail en insistant particulièrement sur la dimension énergétique de l'approche psycho-corporelle. Baptisée « analyse bioénergétique », leur proposition thérapeutique s'inscrit dans la droite ligne de la végétothérapie. En agissant sur le corps, elle court-circuite le mental et intervient directement au niveau du cerveau reptilien, là où sont mis en place les conditionnements névrotiques destinés à éviter l'inconfort, la frustration, la douleur et la peur. L'énergie libérée au cours de cette thérapie réinforme le mental du patient et, ce faisant, change ses croyances et motive d'autres comportements, plus conscientisés, moins automatiques et moins névrotiques.

Lorsque j'ai commencé à me former à cette pratique thérapeutique, j'ai été impressionné par le caractère irrépessible des libérations énergétiques, souvent exprimées sous la forme d'une colère salutaire, permettant au patient de se réapproprier sa puissance et de développer sa créativité.

L'analyse bioénergétique porte bien son nom, car elle remet l'énergie vitale – l'énergie de la Vie (*bios* en grec), l'énergie de création – en circulation. Contrairement à ce qui se passe au cours d'une psychanalyse classique où le mental peut se raconter des histoires pendant des années pour justifier sa résistance à abandonner ses défenses névrotiques, lorsque l'émotion est exprimée et conscientisée dans le corps, le mental ne peut plus tricher. La conscience montre alors le chemin du retour à la vitalité et à la joie.

Si je vous parle de tout cela, ce n'est pas pour vanter les bienfaits des thérapies psycho-corporelles mais pour situer le contexte dans lequel est apparu le merveilleux outil que nous ont légué Reich, Lowen et Pierrakos, à travers la grille de lecture morphopsychologique qu'ils ont proposée. Cette grille de lecture permet d'identifier les peurs et les défenses névrotiques d'un individu rien qu'en constatant les mouvements énergétiques, les changements de posture et les éventuelles modifications de structure de son corps. Reich a identifié cinq grandes peurs existentielles qui se sont activées chez chacun de nous au cours de cinq étapes de notre développement et que, depuis notre naissance jusqu'à la fin de notre adolescence, nous avons tous traversées et qui ont déclenché l'apparition de cinq conditionnements – cinq traits de caractère – que nous devons pouvoir identifier et abandonner si nous voulons échapper à la logique névrotique qui crée du déséquilibre et de la séparation en nous et autour de nous.

1. La peur d'entrer en contact et d'établir un lien a déclenché une réaction d'évitement, un retrait, voire une fuite qui a engendré une tendance à être absent ou déconnecté, que Reich qualifie de « schizoïdie » (du grec *skhizein* : « couper, dissocier, séparer, déconnecter »).
2. La peur de perdre le lien a provoqué une réaction d'effondrement et une tendance à fusionner avec autrui et à se remplir de ressources extérieures avec « oralité » (en référence à la bouche, qui est le lieu de nos premières expériences de remplissage).
3. La peur d'être obligé de se laisser dominer par l'autre pour garder le lien a généré une réaction de fermeture avec une tendance à la contention, à l'inhibition et à la difficulté d'exprimer des limites et des besoins, que Reich appelle « masochisme » (un mot inventé par le psychiatre Richard von Krafft-Ebing, qui trouvait dans l'œuvre de l'écrivain Leopold von Sacher-Masoch beaucoup de personnages soumis et dominés).

4. La peur de perdre le contrôle censé permettre de conserver le lien a induit une réaction de prise de pouvoir sur le monde extérieur avec une tendance à la séduction ou, lorsque celle-ci ne fonctionne pas, une propension à l'agression et à la culpabilisation qui est une véritable « psychopathie » (un mot qui fait peur mais qui, selon son étymologie grecque *psyche pathos*, traduit la profonde « souffrance de l'âme » à l'origine de ce trait de caractère).
5. La peur de ne pas être accepté tel que l'on est a suscité une réaction perfectionniste accompagnée d'une perte de spontanéité et d'authenticité que Reich qualifie de « rigidité » (pour traduire le manque de simplicité et de fluidité causé par la volonté de perfection).

Chacune de ces réactions, chacun de ces conditionnements, chacun de ces traits de caractère influence la forme que prend le corps. Sans doute parce que la matière s'organise sur un canevas constitué par les informations contenues dans la psyché. Je dis « sans doute », car la science n'a pas encore suffisamment exploré cette hypothèse pour pouvoir énoncer une théorie à ce sujet. Toutefois, il paraît évident que l'univers est constitué de matière, d'énergie et d'information et, depuis Albert Einstein, nous savons que ces trois composants fondamentaux ne font qu'un. L'énergie informe la matière, elle la déforme et lui donne forme. Pour s'en convaincre, il suffit de déployer notre force (énergie) pour plier une cuillère ou un couteau en métal (matière), très vite l'objet sera déformé, car il sera porteur d'une autre information. De la même façon, l'électricité (énergie) qui circule dans les circuits imprimés (matière) de nos téléphones cellulaires ou de nos ordinateurs génère de l'information qui pourra être transmise, échangée et transformée dans les circuits imprimés d'autres téléphones ou d'autres ordinateurs, ou mieux encore, dans le réseau neuronal de nos cerveaux.

Répondre aux critiques

Reich, Lowen et Pierrakos ont observé une série de caractéristiques morphologiques en lien avec les différents traits de personnalité. La grille de lecture qu'ils ont proposée a été l'objet de nombreuses critiques, auxquelles il est important de répondre si nous voulons l'utiliser pour

favoriser l'éveil de la conscience à travers le corps et effectuer les ajustements qui permettent de revenir à la posture juste.

La première de ces critiques était liée au fait que la théorie reichienne qui établit un lien entre les expériences traumatisantes de l'enfance et le développement de caractéristiques morphopsychologiques particulières semble ignorer l'influence prépondérante de l'hérédité sur la forme et la structure de notre corps. En réalité, l'implication de la génétique dans le développement de notre morphologie n'est pas du tout incompatible avec les constatations de Reich. Il paraît évident que nous naissons tous avec un héritage qui influence à la fois notre façon de réagir aux situations et la manière dont notre corps se développe. Tous les parents ont pu constater des différences importantes dans le caractère de leurs enfants, et ce dès la naissance. Certains bébés sont plus absents, plus passifs, plus doux ou plus dociles, d'autres sont plus présents, plus actifs, plus séducteurs ou plus dominants. C'est absolument étonnant. Cela peut s'observer même chez des jumeaux. On doit donc suspecter que l'hérédité n'est pas seulement liée aux chromosomes. Les informations à l'origine de ces différences constatées dès la naissance ne sont sans doute pas simplement véhiculées via les molécules de l'ADN. Elles se transmettent aussi très probablement sous d'autres formes, via l'énergie psychique contenue dans les images ou les formes-pensées produites par le cerveau des parents, des grands-parents ou de lointains aïeux. Et, qui sait, elles appartiennent peut-être également à une mémoire de l'âme – un réservoir d'informations qui se manifesterait dès la conception et constituerait le « moule énergétique » sur lequel la matière s'organise pour former le corps et le « programme » à partir duquel sont exprimés toutes sortes de comportements. Quel que soit le rôle de ces prédispositions héréditaires et de ces mémoires appartenant à l'âme dans le développement de notre psychologie et de notre morphologie, celui-ci ne remet pas en cause les constatations de Reich selon lesquelles chaque étape de notre développement est l'occasion d'activer ou de réactiver des réactions de survie qui, à force de se répéter, deviennent des conditionnements, nous l'avons vu, souvent névrotiques.

Une seconde critique à l'encontre de la grille de lecture morphopsychologique de Reich était liée au fait que ce n'est pas parce qu'une personne présente des caractéristiques physiques clairement en lien avec un trait de caractère particulier que les autres traits de caractère ne sont

pas présents dans sa personnalité. En fait, Reich, Lowen et Pierrakos ont montré que nous avons tous les traits de caractère dans notre personnalité. Leurs manifestations morphologiques se cachent parfois dans des indices très subtils au niveau de la posture ou de la structure de notre corps. Il apparaît que nos caractéristiques morphologiques les plus visibles sont déterminées par le mode de réactions comportementales auquel nous recourons préférentiellement pour assurer notre survie. Nous pouvons toutefois recourir à d'autres modes de réactions de survie en fonction de situations particulières ou de relations avec des personnes qui réveillent en nous le souvenir de certaines expériences traumatisantes. Il n'y a donc pas lieu de classer les personnes dans des catégories bien définies mais, plutôt, à la lumière des enseignements de l'analyse bioénergétique, d'apprendre à reconnaître les différents types de comportements révélateurs des différents traits de caractère et donc des différentes peurs, blessures et frustrations auxquelles la logique névrotique tente d'échapper en créant, souvent de façon dramatique et pathétique, exactement ce que ces comportements étaient censés permettre d'éviter.

La troisième critique faite à la grille de lecture reichienne a précisément trait au danger de classer les gens dans des catégories sur la base de critères morphopsychologiques. Les crimes commis durant la Seconde Guerre mondiale fondés sur des arguments liés à des caractéristiques morphologiques ne sont certainement pas étrangers à la méfiance manifestée. Toutefois, il serait dommage, par manque de nuance et de discernement, de jeter le bébé avec l'eau du bain. Car la grille de lecture psycho-corporelle proposée par Reich, Lowen et Pierrakos permet d'identifier les peurs et les souffrances qui se cachent derrière nos comportements, elle constitue donc une invitation à la compassion pour nous-mêmes et pour les autres. Mais plus que d'être un moyen diagnostique très pertinent, elle permet de développer un outil de guérison et de transformation très puissant.

Chaque fois que j'ai enseigné la grille de lecture morphopsychologique de l'analyse bioénergétique parallèlement à la méditation tantrique d'ouverture du cœur et à la plongée dans le silence intérieur, que cela soit au sein de l'EDLPT, dans des groupes de soignants à l'hôpital, auprès de salariés en entreprise, à des enseignants ou auprès d'enfants dans des écoles, il s'est produit de véritables miracles. La grille de lecture psycho-corporelle permet

de mettre des mots sur des expériences et des ressentis vécus par tous. De plus, elle permet d'acquérir un langage commun qui facilite la communication avec autrui et, lorsque le cœur est ouvert et la conscience éveillée, elle offre la possibilité d'évoluer ensemble dans la légèreté et la bonne humeur. Car, dès que l'on constate les manifestations de nos différents traits de caractère avec amour, surgit l'humour. À la différence d'autres formes de comique, comme le trait d'esprit ou l'ironie, l'humour est toujours bienveillant, toujours guérissant. Nous découvrons alors que rien n'est grave, mais que tout est important. Tout a une signification. Tout mérite notre attention.

Percevoir la dimension énergétique

Lorsque nous commençons à constater les différents traits de notre personnalité et que nous nous rendons compte des conséquences catastrophiques de nos comportements névrotiques, nous avons souvent tendance à nous juger négativement. C'est le moment d'ouvrir notre cœur encore plus grand pour accueillir ce qui est. Un grand nombre des élèves de l'EDLPT qui font ce chemin d'éveil de la conscience se demandent si ce qu'ils découvrent de leur personnalité ne relève pas de la pathologie mentale. Je leur réponds invariablement que tout est une question de gradation. La schizoïdie, l'oralité, le masochisme, la psychopathie et la rigidité décrits par Reich font partie de la névrose ordinaire qui concerne tous les êtres humains. Poussée à l'extrême, la logique névrotique de ces traits de personnalité peut devenir pathologique. Par exemple, la tendance psychopathe à vouloir contrôler les autres par la séduction ou, lorsque celle-ci ne fonctionne pas, par l'agression et la culpabilisation peut devenir extrêmement dangereuse pour soi et, surtout, pour les autres lorsqu'elle s'exprime sans plus de limite à travers un comportement de grand pervers narcissique ou, pis, de tueur en série. Mais rassurons-nous, la plupart du temps, notre névrose ordinaire ne se transforme pas en pathologie sanguinaire. Rappelons-nous toutefois que plus le trait de caractère incriminé engendre des comportements caricaturaux et destructeurs, plus la peur et la souffrance à l'origine de son développement sont grandes et, malheureusement, non conscientisées. La méditation d'ouverture du cœur et

le recours à une grille de lecture psycho-corporelle favorisent l'éveil de la conscience nécessaire pour éviter ou pour endiguer de tels débordements. C'est un chemin certain vers le soulagement et la guérison.

Le secret réside dans la perception de la dimension énergétique de la réalité. J'ai décrit dans mon ouvrage *La Solution intérieure. Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit* l'étonnante ressemblance entre la grille de lecture psycho-corporelle de l'analyse bioénergétique et les grands types morphopsychologiques de l'ayurvêda. Cette « science de la vie » née en Inde (*ayur* : « vie », et *veda* : « connaissance ») constitue l'une des plus anciennes médecines encore pratiquées de nos jours. Elle identifie trois énergies fondamentales – les *dosha* (*kapha*, *pitta*, *vata*) – dont la combinaison engendre une personnalité et une structure corporelle bien précise. Un régime alimentaire et un mode de vie spécifique sont alors recommandés pour chaque type morphopsychologique afin de favoriser une bonne santé psychique et physique.

En fait, la similitude entre les constatations de Reich, Lowen et Pierrakos et celles de la médecine ayurvêdique n'est pas vraiment étonnante. Car la dimension énergétique de la réalité est au-delà des représentations et des croyances. Elle ne peut s'appréhender qu'à travers le ressenti des mouvements qui animent le vivant. La connaissance qu'on peut avoir de ces mouvements ne vient que de l'expérience. C'est précisément cette expérience qui a permis à Reich, Lowen et Pierrakos d'identifier sept zones – sept diaphragmes musculo-tendineux – dont la contraction déforme la posture corporelle en résonance avec les peurs et les défenses névrotiques. Et, comme par hasard, ces sept zones correspondent aux sept chakras décrits dans le yoga de l'ayurvêda.

L'analyse bioénergétique identifie cinq mouvements énergétiques, qui sont cinq réactions de survie que nous allons apprendre à ressentir afin de pouvoir effectuer les ajustements nécessaires pour éviter de tomber dans le piège de la logique névrotique.

1. Dans la schizoïdie, l'énergie quitte le corps en suivant un mouvement d'évitement, de retrait, de déconnexion, de fuite et d'autoexclusion. Le corps est comme déshabité, le regard est rêveur ou fuyant, la silhouette a un aspect élancé, les membres inférieurs sont fins et peu ancrés. Cela

correspond à la fermeture du premier chakra – le chakra racine – situé au niveau du périnée.

2. Dans l'oralité, un vide d'énergie se fait sentir au niveau de l'épigastre – la zone de l'estomac –, qui correspond au troisième chakra. Un mouvement centripète tente de remplir ce vide en pompant de l'énergie à l'extérieur. Le corps est comme effondré, la poitrine est creusée, les épaules sont tombantes et peu développées, les bras ballants et sans tonus, le regard est en demande.
3. Dans le masochisme, l'énergie est contenue dans un corps fermé et inerte, le regard est souffrant et en retenue, dissimulant une grande colère en rapport avec des besoins non exprimés et donc non respectés, les épaules sont hautes et épaisses, les mâchoires sont serrées, le cou est court et rentré. Cela correspond à la fermeture du cinquième chakra – chakra de la gorge, lieu de l'expression des limites et des besoins.
4. Dans la psychopathie, l'énergie est concentrée dans le haut du corps et projetée en dehors de celui-ci dans un mouvement décentré et destiné à exercer un contrôle sur l'extérieur, cela entraîne une perte d'ancrage et la fermeture de la poitrine au niveau du quatrième chakra – le chakra du cœur. Le regard est perçant, tantôt séducteur, tantôt agressif et dominant.
5. Dans la rigidité, l'énergie est figée dans une raideur musculaire qui empêche l'expression des émotions, le regard est froid et la poitrine est serrée, trahissant également une fermeture du chakra du cœur.

J'espère que cette brève description vous donnera l'envie de poursuivre plus loin l'exploration de votre personnalité à la lumière de la grille de lecture de l'analyse bioénergétique. Pour ce faire, je vais prendre le temps d'examiner avec vous chacun des cinq traits de caractère décrits par Reich, Lowen et Pierrakos. Nous verrons quand et comment chaque type de réaction de survie s'est activé au cours de notre développement, comment le mouvement énergétique qui sous-tend cette réaction influence la posture corporelle et façonne la morphologie, quels types de comportements se manifestent et en quoi ceux-ci se révèlent névrotiques, comment cette névrose se traduit dans différents domaines de notre vie quotidienne, tels que la sexualité, le rapport à l'argent, le rapport à la nourriture et le rapport au temps, et, enfin, nous insisterons sur le potentiel positif contenu dans chacune de ces cinq facettes de la personnalité.

Toutefois, avant de nous lancer dans cette exploration caractérologique, il est important de nous rendre compte que rien de ce qui est à découvrir ne peut l'être si nous n'identifions pas les différents masques que nous portons pour cacher les aspects névrotiques de notre personnalité.

Identifier les masques

C'est un fait, nous vivons masqués la plupart du temps. Et pour cause, nous sommes des animaux sociaux, nous savons que notre survie dépend de notre appartenance à un groupe au sein duquel nous recevons une reconnaissance et un soutien. Très tôt au cours de notre développement, nous avons compris que les comportements névrotiques de notre personnalité génèrent de la tension, des conflits, du déséquilibre, du stress et du chaos qui pourraient provoquer notre exclusion du groupe. Cependant, du fait de nos conditionnements, nous avons beaucoup de mal à réfréner nos comportements aberrants. Nous avons donc appris à les cacher derrière des masques. *Persona*, en grec, désigne le masque que les acteurs portaient lorsqu'ils jouaient un rôle au théâtre. Nous avons construit un personnage.

On pourrait dire que notre moi – notre ego – est constitué par les traits de caractère de notre personnalité, cachés derrière un ou plusieurs masques, que nous changeons en fonction des circonstances. Dans mon livre *Le Travail d'une vie*, j'ai proposé de distinguer trois types de masques différents : le masque de la sérénité, le masque de l'amour et le masque du pouvoir. On peut bien entendu en identifier d'autres mais, dans mon expérience, j'ai chaque fois pu ranger les différents masques identifiés dans l'une de ces trois catégories. Je vous propose à nouveau de les distinguer de la sorte car, vous le verrez plus loin, on peut facilement observer que chacun de ces trois types de masques est spécifiquement utilisé en fonction d'un des cinq traits de personnalité décrits par l'analyse bioénergétique. C'est absolument impressionnant.

- **Le masque de la sérénité** fait croire qu'il est paisible et tranquille dans n'importe quelle situation. Il affiche un sourire légèrement condescendant, parfois un peu méprisant, qui trahit un sentiment de supériorité justifiant un positionnement en retrait ou au-dessus de la masse des autres

personnes. Un œil un peu aguerri repérera assez facilement la nuance entre le masque de la sérénité utilisé par la partie schizoïde de notre personnalité (qui a peur d'entrer en contact) et le masque de la sérénité utilisé par la partie rigide de notre personnalité (qui a peur de ne pas être acceptée si elle montre qui elle est vraiment).

- **Le masque de l'amour** fait croire qu'il aime mais, en réalité, il éprouve simplement de l'attachement. Une fois encore, un œil un peu habitué constatera une différence entre le masque de l'amour utilisé par la partie orale de notre personnalité (qui est en demande et a tendance à prendre de l'énergie aux autres) et le masque de l'amour utilisé par la partie masochiste de notre personnalité (qui affiche une gentillesse trop obséquieuse pour être vraie et cache une grande colère provoquée par un sentiment d'injustice et une frustration face à des besoins non exprimés et, donc, non respectés).
- **Le masque du pouvoir** fait croire qu'il veut le bien d'autrui et qu'il a les moyens d'assurer son bonheur alors qu'en réalité, il ne cherche qu'à le contrôler. L'assurance qu'il affiche est destinée à rassurer et à susciter la confiance. Il dégage un charisme dangereusement magnétique au service de la part psychopathe de notre personnalité, qui veut séduire et dominer tout le monde, tout le temps et à tout prix.

Le meilleur moyen de repérer les masques que nous portons est d'écouter ce que nous disons. Car le masque a tendance à blâmer autrui. Ainsi, chaque fois que nous nous entendons critiquer, juger négativement et en vouloir à quelqu'un, nous devrions nous demander lequel de nos masques – de la sérénité, de l'amour ou du pouvoir – est en train de parler. Chacun de ces différents masques dissimule les intentions névrotiques de notre personnalité en attirant l'attention sur les autres, évitant par la même occasion de dévoiler ce qui se passe vraiment en nous.

Constater que nous portons ces masques est sans doute la partie la plus difficile du chemin qui mène au cœur de l'être. Car nos masques sont de pures fictions. Par conséquent, ils sont totalement déconnectés des peurs, des blessures et des conditionnements de notre personnalité. Constater, laisser la conscience s'éveiller, demande d'ouvrir le cœur. Mais comment ouvrir notre cœur pour accueillir une fiction ? Ce n'est pas évident. Il est beaucoup plus facile de le faire face à la réalité de notre personnalité, une

réalité souvent douloureuse qui mérite notre compassion. Heureusement, les conséquences dramatiques de nos comportements névrotiques finissent tôt ou tard (mieux vaut tôt que tard) par fissurer les masques que nous portons. La lumière de la pure conscience – la lumière du Soi – peut alors éclairer les peurs et les défenses de notre personnalité. Cette lumière – cet amour – guérit en accueillant tout ce qui est en son faisceau. Tout est accepté, tout est réconcilié. La névrose est désactivée et la conscience peut inspirer à la personnalité une autre façon d'exister.

Dessiner un mandala de l'être

Avant d'explorer avec vous les différentes caractéristiques de notre moi, je vous propose de représenter par un dessin l'être que nous sommes.

Au centre de ce dessin, nous pouvons placer le Soi, la pure conscience paisible, silencieuse et aimante, source de sagesse et de justesse, vacuité remplie de tous les possibles non encore manifestés dans l'espace et dans le temps.

Autour de ce noyau de l'être, nous pouvons placer les différentes peurs, frustrations et blessures qui sont apparues lorsque, en faisant l'expérience de l'espace et du temps, notre mental a réalisé que l'existence a une fin et que, dans la réalité spatio-temporelle où il évolue, tout est duel, tout est séparé. Autour de chacune de ses peurs, frustrations et blessures, nous pouvons représenter une réaction de survie qui, très rapidement, devient un conditionnement névrotique. L'ensemble de ces peurs, frustrations et blessures entourées par nos conditionnements névrotiques représente notre personnalité.

Autour de cette personnalité, nous pouvons dessiner une couche tout à fait superficielle qui représente les masques que nous portons pour cacher les intentions et les comportements névrotiques de notre personnalité. Notre personnalité et ces masques constituent notre moi qui dit « je » – notre ego.

Nous pouvons alors réaliser un second dessin pour illustrer le processus d'éveil de la conscience, qui, à l'occasion des crises de l'existence, commence toujours par une fissuration de nos masques et un rayonnement

de la lumière du Soi, qui peut alors éclairer les conditionnements névrotiques de notre personnalité. Cet éveil ne se fait pas en une seule fois. En dessinant le rayonnement du Soi qui dissipe les ténèbres du moi, nous créons un véritable mandala.

Mandala signifie « cercle » en sanskrit. De nombreuses cultures utilisent ce genre de dessins pour représenter l'être et symboliser l'initiation qui permet l'éveil spirituel. Le mandala est comme une carte qui nous montre le chemin du plein épanouissement de la Vie qui est en nous.

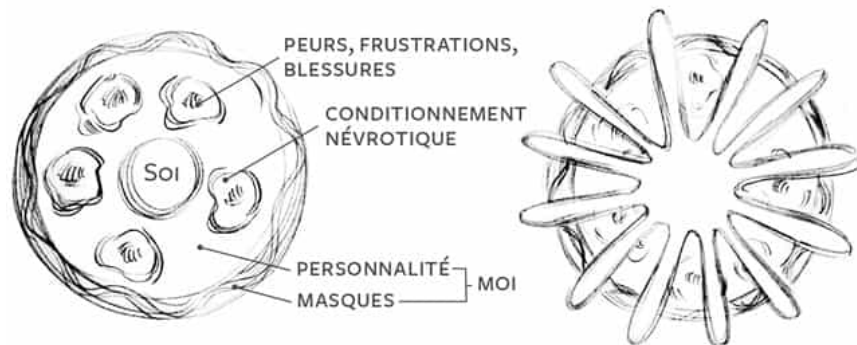


Illustration 2. — *Le mandala de l'être*

Au centre de l'être, le Soi non personnel – état d'unité, de pure conscience, de silence, de paix et d'amour sans condition. Autour de ce noyau essentiel, les peurs, les frustrations et les blessures.

Chacune d'elles génère une réaction de survie qui devient un conditionnement névrotique. L'ensemble de ces conditionnements névrotiques structure notre personnalité. À la superficie, les masques que nous portons cachent les intentions névrotiques de notre personnalité. Notre personnalité et ces masques constituent le moi qui dit « je » – notre ego. Lorsque les masques se fissurent et tombent, la lumière de la conscience éclaire les aspects névrotiques de notre personnalité et permet que ceux-ci soient accueillis dans l'amour inconditionnel du Soi.

4

LE TRAIT DE CARACTÈRE SCHIZOÏDE

Le trait de caractère schizoïde identifié par Reich, Lowen et Pierrakos a souvent été mis sur le compte d'une peur ou d'une blessure de rejet. Pour ma part, je pense qu'il n'est pas tout à fait juste de parler de rejet, car chacune des réactions de survie à l'origine d'un conditionnement de notre personnalité est née d'un ressenti physique et émotionnel expérimenté parfois bien avant que nous ayons eu la possibilité d'analyser et d'interpréter ce qui a provoqué la sensation perçue et l'émotion éprouvée. Dire que la réaction d'évitement et de retrait caractéristique de la schizoïdie a été provoquée par un rejet ou une impression d'être rejeté est de l'ordre de l'interprétation. Il est plus exact de parler d'un contact désagréable avec le monde. La schizoïdie est cette réaction de déconnexion (*skhizein*, en grec, signifie « couper, dissocier, séparer, déconnecter ») provoquée par une peur d'entrer en contact et d'établir un lien.

La peur du contact, le mouvement d'évitement, la réaction de déconnexion

La peur du contact naît très tôt au cours de notre existence. Probablement déjà *in utero*, lorsque le fœtus perçoit des stimulations sonores ou tactiles trop intenses venant du monde extérieur, ou lorsque, à la suite de changements d'état de sa mère, il est sujet à des variations inconfortables de son monde intérieur. Car l'information passe de la mère à l'enfant. L'idée que le fœtus soit à ce point influencé par ce qui se passe en dehors de l'utérus a mis du temps à être acceptée, et on attache encore trop peu d'importance au fait que, durant la grossesse, l'enfant perçoit les perturbations de son environnement.

La naissance, en revanche, est clairement considérée comme un événement traumatisant. Imaginez le stress du bébé au moment où il perçoit les contractions de l'utérus comme une poussée alors qu'en même temps, il est confronté à l'obstacle de la filière vaginale. Avez-vous déjà réfléchi à l'effort que nous avons dû fournir pour prendre notre première inspiration et déployer pleinement nos poumons ? Le contact avec l'air frais, la pression des bras censés nous rassurer, la rugosité de vêtements avec lesquels on nous a habillés. Tout cela est d'une violence inédite pour le nouveau-né qui a passé neuf mois au chaud, baigné dans le liquide amniotique à la température de son propre corps. En pensant à cela, nous comprenons la nostalgie d'un « paradis perdu ».

Le nouveau-né ne pense pas. Son cerveau n'est pas encore prêt pour cela. Il n'a donc pas la possibilité d'analyser et de relativiser ses expériences. Il ne peut que percevoir et réagir émotionnellement à ce qu'il a perçu. Les émotions sont des signaux qui renseignent à propos de l'influence potentielle de nos expériences sur notre survie. Elles sont agréables lorsque ce que nous avons perçu est potentiellement bon pour notre survie. Elles sont désagréables lorsque ce que nous avons perçu est potentiellement néfaste pour notre survie. Il en va ainsi pour la peur, la colère ou le dégoût, par exemple. Plus tard, lorsque notre cerveau est suffisamment développé, les émotions donnent naissance à des sentiments, à partir desquels la pensée peut s'élaborer.

Face à tant de stimulations perçues comme potentiellement dangereuses, le bébé pleure. Il pleure beaucoup. Il passe aussi beaucoup de temps à dormir. Il se déconnecte. Cela lui permet de ne pas être noyé dans ses perceptions et, en même temps, d'intégrer toutes sortes d'informations. La première réaction de survie – la première défense de tout organisme vivant – est l'évitement. Celui-ci peut se manifester par un retrait, une déconnexion et, si le système locomoteur le permet, une fuite. Déjà, au niveau cellulaire, le contact avec une substance toxique provoque une rétraction. Et, contrairement à ce que l'on pourrait redouter, un animal qui se sent menacé attaque rarement ; il préfère s'enfuir.

Le nouveau-né ne peut pas s'enfuir physiquement, mais il peut se déconnecter. Parmi les sens qui le mettent en contact avec le monde extérieur, le toucher et la vue sont particulièrement sollicités. Nos yeux sont un prolongement direct de notre cerveau : ils expriment nos émotions, ils

permettent de communiquer au-delà des mots, bien avant les mots. Le nouveau-né n'a pas encore un mental suffisamment développé pour penser. Il n'a pas encore non plus une coordination motrice assez performante pour se manifester avec subtilité. Son langage est donc essentiellement émotionnel et le regard est pour lui un moyen privilégié pour communiquer. À peine né, l'enfant cherche le contact visuel avec les adultes qui prennent soin de lui. Inévitablement, à un moment ou à un autre, le contact ne peut pas se faire. En l'absence d'un mental suffisamment développé pour penser, le bébé ne peut pas imaginer que la personne avec laquelle il cherche la connexion est peut-être occupée à préparer un biberon pour lui ou à s'acquitter d'une autre tâche destinée à assurer son bien-être. Il ne perçoit que l'absence de contact, à un moment où il en a besoin.

D'autres fois, de façon tout aussi inévitable, le contact visuel se fait avec un adulte préoccupé, voire fâché. L'enfant, qui est extrêmement sensible émotionnellement, perçoit simplement une menace. Sa perception est d'autant plus forte qu'il ne possède aucun filtre mental pour relativiser ou imaginer une explication rassurante à sa perception. Il n'a d'autre choix que de pleurer pour manifester sa peur et son inconfort. Il se coupe alors de son ressenti émotionnel et de ses sensations corporelles désagréables. Et, bien sûr, il se déconnecte de la personne ou de la situation qu'il perçoit comme dangereuses et menaçantes.

Ainsi, au fil de ses expériences traumatisantes, l'enfant adopte l'évitement et la déconnexion comme un comportement de survie habituel. Le drame est qu'à force de se déconnecter, il n'ose pas occuper sa place, il ne croit pas en sa capacité d'exister sans courir un danger, il reste isolé et sans soutien, enfermé dans sa certitude que les autres ne le comprendront pas et ne le laisseront pas exister, il s'exclut avant d'être exclu, il n'établit pas de lien, il ne se sent pas exister, il ne sent pas la Vie en lui et autour de lui. Car la Vie naît des liens et des interactions entre les éléments qui la constituent. Tout cela génère beaucoup d'insécurité et, selon la logique névrotique, devenu adulte, il s'enferme dans des croyances souvent négatives et rarement conscientisées qui l'entraînent dans toujours plus d'isolement et d'insécurité. Il se réfugie alors dans son imagination extrêmement fertile. Pour se protéger, il rêve, il idéalise la réalité au risque de la nier. Parfois, ce conditionnement devient un mode de fonctionnement préférentiel. En tout

cas, chez chacun de nous, il peut se réveiller en fonction des rencontres que nous faisons et des situations auxquelles nous sommes confrontés.

Un corps non habité

Les mouvements énergétiques qui définissent nos réactions de survie établissent les lignes de force sur lesquelles notre corps se construit. La science a encore peu étudié la trame énergétique et informationnelle qui constitue le plan sur lequel s'organise le vivant, mais, dans certaines traditions millénaires, il existe une connaissance très précise de la réalité immatérielle sur laquelle la matière prend forme. Ainsi, en Chine et en Inde, de très anciens textes expliquent comment l'embryon et le fœtus se développent en suivant les principes énergétiques qui font se rencontrer les polarités opposées, résonner les fréquences vibratoires entre elles, et s'assembler la matière en respectant des lois mathématiques garantes du maximum d'équilibre, d'harmonie et d'efficacité dans une situation donnée.

Le mouvement d'évitement et la réaction de déconnexion à l'origine de notre part schizoïde entraînent une répartition inégale de l'énergie. Peu d'énergie dans les parties basses du corps, une concentration de l'énergie dans les parties hautes. La connaissance ayurvédique de la dimension énergétique de la Vie nous apprend que l'énergie des parties basses du corps vibre lentement et est reliée à la réalité matérielle, alors que l'énergie des parties hautes vibre beaucoup plus rapidement et est en lien avec les formes-pensées de la réalité immatérielle. Dans le vocabulaire de l'ayurvéda, on parle de « chakras » pour décrire les caractéristiques de l'énergie en fonction des différentes parties du corps. La réaction de survie schizoïde entraîne une fermeture du premier chakra – le chakra racine – avec une déconnexion de la réalité matérielle. Il se produit concomitamment une large ouverture des sixième et septième chakras, entraînant une fuite d'énergie en dehors du corps, associée à un élan vers un « ailleurs » fantasmé par une imagination parfois totalement déconnectée des exigences de la matière et des contingences de l'espace et du temps.

Le corps typiquement schizoïde n'est pas forcément long, mais il a un aspect élancé. Les membres inférieurs sont fins, les pieds sont souvent incomplètement posés sur le sol et rentrés vers l'intérieur, verrouillant

littéralement la zone située entre les deux cuisses. Le périnée est contracté. Cela empêche un bon ancrage. Lorsqu'il marche, il donne l'impression de flotter à quelques centimètres du sol. Le cou est long et le menton relevé vers le haut, ce qui oblige à porter le regard vers le bas, avec un petit air condescendant, voire méprisant. Le sourire est discret, pincé et souvent un peu dédaigneux. Le visage affiche un masque de sérénité qui tient les autres à distance. Les yeux sont parfois vitreux, le regard est absent, perdu au loin, rêveur, avec une nette tendance à pointer vers le ciel comme pour y chercher les idées et les mots.

Le corps typiquement schizoïde est comme déshabité. Lorsque l'énergie ne fuit pas vers le haut, elle se concentre dans la poitrine. Par conséquent, les extrémités – les mains et les pieds – sont froides. La colonne vertébrale peut être le siège d'une scoliose, le bassin est déhanché. Le corps est désarticulé, maladroit, mal assuré. Les gestes sont mal coordonnés. La tête penche souvent d'un côté, accentuant l'impression d'une silhouette évanescence. Ces caractéristiques posturales et morphologiques sont souvent présentes chez les adolescents qui, encore peu rassurés quant à leur place dans la société, perturbés par les changements rapides qui se produisent en eux, ont du mal à vraiment habiter leur corps. Avec le temps, la plupart d'entre eux s'incarnent avec plus de confiance. Automatiquement, leur posture et leur morphologie évoluent : ils s'ancrent, ils prennent corps, ils occupent leur place.

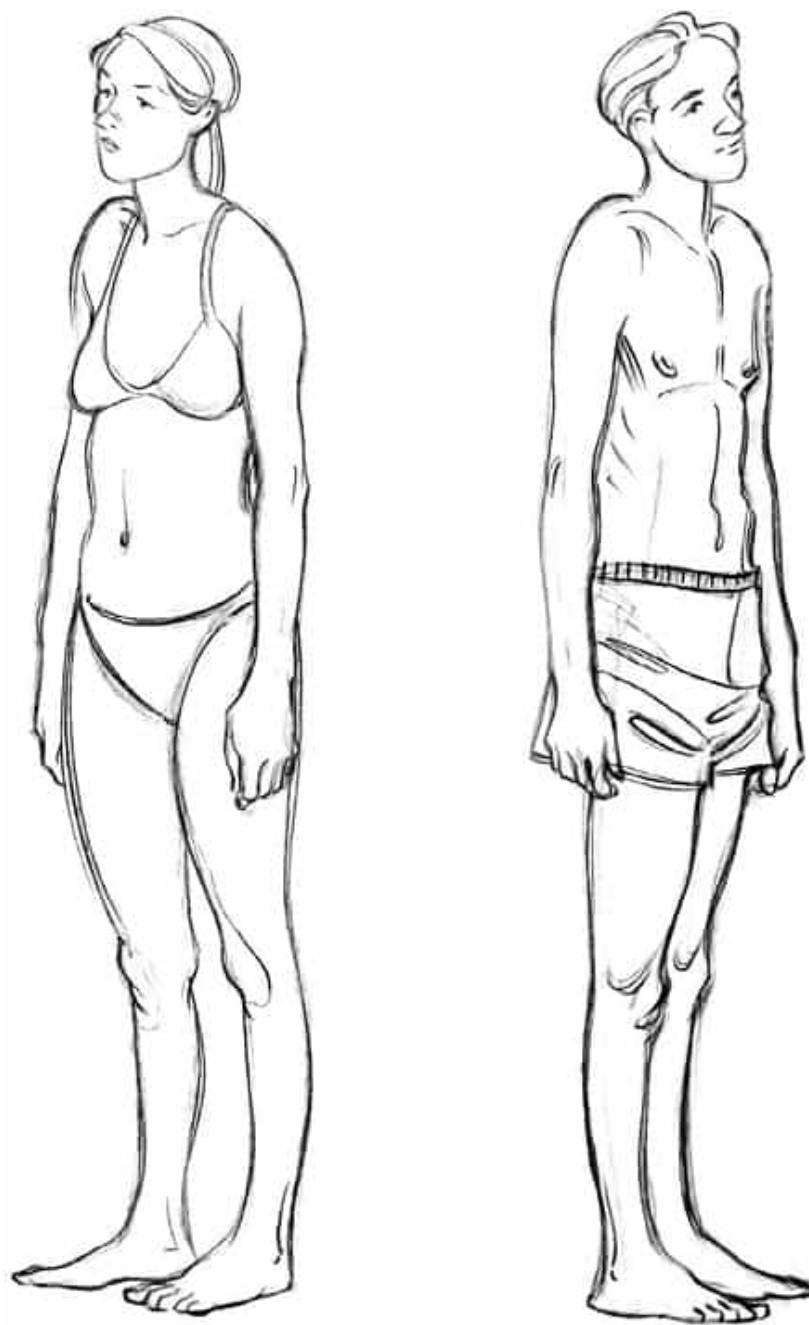


Illustration 3. — *Le corps typiquement schizoïde*

Le corps typiquement schizoïde est élancé et longiligne. Il paraît non habité, comme évanescent. La tête est souvent penchée d'un côté. Le regard est absent. Les membres inférieurs sont fins, les genoux sont verrouillés, l'énergie reste dans le haut. L'aspect évanescent de la silhouette est généralement renforcé par un léger déhanchement et une discrète scoliose.

Une posture désincarnée

Le comportement typiquement schizoïde est en lien avec la posture physique non ancrée qui caractérise cette réaction de survie. La part schizoïde de nous-mêmes a tendance à tout intellectualiser. Lorsqu'elle prend la parole, souvent nos pieds touchent à peine le sol, nous ne disons que des généralités, notre discours est froid et abstrait, nous adoptons un ton détaché et nous racontons des choses personnelles sans aucune émotion, comme si nous étions un journaliste parlant de quelqu'un d'autre. Nos yeux regardent alors vers le haut, nous cherchons les idées et les mots dans notre mental.

Si nous sommes en présence d'une personne qui s'exprime de la sorte, il est très intéressant de lui demander de redire la même chose en abaissant le regard, en posant les pieds à plat sur le sol et en relatant des faits concrets. Le ton de son récit changera probablement très rapidement. L'émotion va se manifester. Du coup, cette personne sera peut-être tentée de se déconnecter à nouveau en fermant son périnée, en rétractant ses pieds et en repartant dans son récit très intellectuel. Il faudra alors lui demander une nouvelle fois de poser ses pieds sur le sol, de détendre le bas de son corps et d'abaisser son regard avant de continuer à parler.

Il est intéressant aussi de constater que la peur du contact avec le réel est à l'origine de notre élan spirituel. Ne parvenant pas à occuper notre place dans le monde matériel, nous cherchons un au-delà, nous espérons trouver un ailleurs qui sera forcément meilleur. C'est une complète illusion. Pour la part schizoïde de nous-mêmes, la quête spirituelle est une fuite, un déni de la réalité et une volonté de vivre dans un monde idéalisé. La vraie spiritualité est tout le contraire. Nous l'avons vu, l'ouverture du cœur et l'éveil de la conscience permettent d'accepter pleinement ce qui est. Notre spiritualité doit être incarnée dans la réalité matérielle, elle doit être vécue dans notre corps, et elle n'a aucune valeur si elle n'est pas manifestée à travers des actes concrets.

Il est important de se rendre compte que la part schizoïde de nous-mêmes est terrifiée. Elle est habitée par la peur extrêmement profonde de ne pas avoir le droit d'exister. On trouve parfois dans la mémoire des personnes très schizoïdes, de manière souvent non conscientisée, la trace d'une tentative d'avortement ou le souvenir d'avoir été un enfant non désiré. Le schizoïde en nous se sent exclu et incompris. Cela peut engendrer chez certains enfants le fantasme d'avoir été adopté. Car il est important pour la

part schizoïde de nous-mêmes de trouver une explication à son impression d'exclusion et une justification à sa déconnexion. Nous affichons alors un masque de sérénité. Et nous affirmons que les autres ne peuvent pas nous comprendre plutôt que de courir le risque d'être rejeté par eux. D'autant plus que, nous le savons au fond de nous, à force de nous positionner en dehors et au-dessus des autres, nous provoquons le rejet redouté. Nous nous protégeons donc par un sentiment de supériorité et une tendance à mépriser. Et nous n'hésitons pas à ignorer l'autre.

Notre part schizoïde est hypersensible. Elle perçoit les stimuli extérieurs et intérieurs de manière amplifiée. Lorsqu'elle est activée, nous avons tendance à nous couper des autres et de nous-mêmes, dans un véritable déni de notre matérialité. C'est pourquoi les personnes très schizoïdes s'occupent peu de leur corps, elles n'aiment pas se laver, elles n'attachent aucune importance au fait d'être bien habillées. Cela se produit fréquemment au moment de l'adolescence. Le corps est alors une source d'embarras. Et tout ce qui oblige à s'incarner dans l'espace et dans le temps est vécu comme une contrainte.

La part schizoïde de nous-mêmes n'aime pas se trouver au sein d'un groupe de personnes. Elle préfère nettement les rencontres en tête à tête. Alors, un vrai contact est possible, parfois même très profond et vibrant. Car le schizoïde en nous est passionné, pourvu qu'il y ait une communion d'idées. S'il fait couple, ce sera d'abord une alliance intellectuelle, souvent peu charnelle. Le schizoïde en nous est un solitaire qui ne souffre pas de la solitude. Son cœur est comme absent. C'est un rêveur, imaginatif et très créatif. Il est véritablement inspiré, mais lorsqu'il s'agit de matérialiser ses inspirations, c'est compliqué.

Le rapport schizoïde à la sexualité, à l'argent, à la nourriture et au temps

Je vous ai annoncé plus haut que nous examinerions pour chacun des cinq traits de notre personnalité quatre domaines importants de notre existence où ceux-ci se manifestent : la sexualité, le rapport à l'argent, le rapport à la nourriture et le rapport au temps.

La sexualité typiquement schizoïde est solitaire. La masturbation permet

d'éviter de devoir être en contact avec autrui pour parvenir à l'orgasme. Même si elle a tendance à nier la matérialité, notre part schizoïde est rassurée de sentir l'existence et la consistance du corps à travers la décharge orgasmique. Cependant, pour parvenir à l'orgasme, le schizoïde en nous laisse une part plus importante aux fantasmes créés par le mental qu'aux sensations éprouvées dans le corps. La masturbation est un moyen privilégié pour calmer l'angoisse schizoïde existentielle. Dans certaines périodes particulièrement angoissantes, elle peut devenir compulsive. Notamment chez les adolescents qui ne sont pas encore très à l'aise avec eux-mêmes et avec autrui.

Le rapport à l'argent de notre part schizoïde est dans le déni du besoin. Le schizoïde en nous vit sur un nuage qui le dispense de devoir descendre sur terre pour se confronter à une réalité qui l'effraie. Il justifie alors sa posture en se présentant comme un être spirituel, c'est-à-dire, selon sa définition désincarnée de la spiritualité, un être non intéressé par les choses matérielles. Et, de fait, il a très peu de besoins matériels. Malheureusement, il oublie que l'argent est simplement une énergie – *energeia*, en grec, signifie la potentialité d'une action – qui lui permettrait de matérialiser ses inspirations.

Le rapport à la nourriture typiquement schizoïde est également dans le déni du besoin. Le schizoïde en nous mange peu mais souvent. Il mange peu parce qu'il n'aime pas sentir la réplétion de son estomac ; il n'aime rien sentir du tout d'ailleurs, car, comme je l'ai dit plus haut, son hypersensibilité amplifie toutes ses sensations. Il mange souvent parce qu'étant hypersensible, son corps consomme beaucoup d'énergie. Par conséquent, il peut manger n'importe quoi, il ne grossit pas. N'attachant pas beaucoup d'importance à la nourriture, il se nourrit de façon peu équilibrée. D'un point de vue pathologique, la schizoïdie prédispose à l'anorexie ; la déconnexion des sensations corporelles poussée à l'extrême permet alors de perdre du poids sans trop souffrir des conséquences liées à l'amaigrissement. Certaines personnes anorexiques et très schizoïdes en arrivent à s'automutiler pour sentir leur corps et se rappeler qu'elles existent.

L'hypersensibilité liée à la schizoïdie semble aussi impliquée, en partie du moins, dans d'autres pathologies, comme l'autisme et la schizophrénie. Ainsi, je me rappelle de jeunes patients autistes avec lesquels il fallait

veiller à réduire le plus possible les stimulations extérieures car leur hypersensibilité les plongeait dans des états d'angoisse ou de colère lorsqu'ils ne savaient plus gérer le trop-plein de perceptions. Prendre en compte la schizoïdie de ces patients m'aidait à trouver la posture juste face à eux, en restant présent et ancré, sans forcer le contact, leur laissant l'initiative de l'interaction, dans le plus grand respect de leur hypersensibilité. Le même genre d'attitude m'a beaucoup aidé à accompagner des patients diagnostiqués schizophrènes. La schizophrénie n'étant finalement que notre névrose schizoïde poussée à son paroxysme.

Quant au rapport au temps de notre part schizoïde, il est inexistant. Le schizoïde en nous vit en dehors du temps. Il oublie donc que pour parcourir un espace, il faut une certaine durée. Par conséquent, il est souvent en retard à ses rendez-vous, d'autant plus souvent qu'il n'a pas un bon sens de l'orientation dans l'espace et que, de ce fait, il se perd facilement. Cela lui complique parfois dramatiquement la vie quotidienne.

Constater les différents aspects du comportement typiquement schizoïde nous permet de comprendre à quel point la logique névrotique qui sous-tend chacun des traits de caractère identifiés par Reich, Lowen et Pierrakos reproduit exactement ce qu'il était censé permettre d'éviter. Ainsi, plus nous adoptons une attitude schizoïde en retrait, moins nous nous sentons en sécurité et capables d'occuper une place dans le monde en lien avec les autres et capables d'interagir avec la réalité.

La potentialité d'une grande créativité et d'une vraie spiritualité

Fort heureusement, chacun de nos traits de personnalité contient en lui le potentiel de grandes qualités. Ainsi, comme nous l'avons vu, notre part schizoïde insuffle l'élan spirituel et permet le développement d'une vie intérieure riche et profonde. À condition, encore une fois, de ne pas utiliser la spiritualité pour fuir la réalité. Cela demande de dépasser la réaction de survie et le conditionnement d'évitement. Nous pouvons alors utiliser l'immense sensibilité et le grand potentiel d'intériorité de notre part schizoïde pour favoriser l'ouverture du cœur et l'éveil de la pure

conscience. Nous devenons capables d'accueillir ce qui est, sans avoir besoin de nous bercer d'illusions.

De la même manière, le merveilleux potentiel créatif de la part schizoïde de notre personnalité ne peut se manifester et se réaliser pleinement que si nous dépassons notre peur de nous incarner, d'entrer en contact avec la matière, d'établir un lien avec autrui et d'occuper notre place. Il ne s'agit pas de vouloir prendre une place dans le monde mais d'occuper la place qui est la nôtre du fait de notre héritage, de nos aptitudes, de nos talents et des enseignements que nous avons tirés de notre parcours de vie. Inutile alors de nous comparer à qui que ce soit. Il suffit d'assumer ce que nous sommes et ce que nous souhaitons continuer à voir se révéler de nous. Lorsque nous acceptons de parcourir ce chemin, nous devenons un artiste. Peu importe que nous en fassions un métier, nous devenons un artiste de la Vie. L'inspiration qui nous vient manifeste l'essence silencieuse, paisible et aimante qui est au fond de chacun de nous. Notre langage se révèle être universel – *unus versus*, autrement dit tourné vers le tout.

La nécessité de s'ancrer

Chacun de nos traits de caractère, chacun de nos conditionnements névrotiques, chacune de nos réactions de survie, chacune de nos postures susceptibles de créer du déséquilibre, de la séparation et du chaos peut, moyennant un ajustement adéquat, être l'amorce d'un retour à la posture juste qui permet de vivre en harmonie avec soi, les autres et la nature. Dans le cas de la posture désincarnée de la part schizoïde de nous-mêmes, l'ajustement nécessaire est un ancrage, dans le corps, dans la matière, dans l'espace et dans le temps, dans l'énergie du chakra racine. Nous verrons dans la troisième et dans la quatrième partie de cet ouvrage comment y parvenir.

5

LE TRAIT DE CARACTÈRE ORAL

Le trait de caractère oral identifié par Reich, Lowen et Pierrakos a souvent été attribué à la peur ou à la blessure de l'abandon. Comme pour le rejet dans la schizoïdie, je pense que parler d'abandon dans l'oralité n'est pas tout à fait juste. Il vaudrait mieux parler de la peur de perdre le lien. Car les pertes de lien ne sont pas toutes le fait d'un abandon, et le sentiment d'avoir été abandonné n'est pas forcément présent chez l'enfant au moment où il sent le manque causé par une rupture de lien. Le sentiment d'avoir été abandonné est une interprétation qui n'est possible que lorsque le cerveau est suffisamment développé pour penser.

La peur de perdre le lien, le mouvement d'effondrement, la réaction de remplissage depuis l'extérieur

La peur de perdre le lien surgit dès les premières heures après la naissance. Peut-être même dès la section du cordon ombilical, car celle-ci provoque un changement d'état intérieur chez le nouveau-né qui est probablement accompagné d'un inconfort. Il est très difficile d'imaginer ce que nous avons ressenti à ce moment-là. En revanche, il paraît évident que la sensation de faim provoquée par l'hypoglycémie secondaire à l'arrêt de l'apport de glucose via le sang de notre mère a été un événement marquant. Cette sensation de faim se manifeste par un vide perçu au niveau de l'épigastre – c'est-à-dire dans la région de l'estomac que l'ayurveda appelle « troisième chakra ». Elle est un appel à se remplir. Et comme toute perception désagréable, elle renseigne à propos d'un potentiel danger, une impression de mort imminente. Le nouveau-né réagit alors en exprimant son émotion par des pleurs.

Il est intéressant d'écouter les pleurs des bébés. Au début, nous entendons un appel. Le fait que nous y répondions immédiatement amorce l'installation d'un premier conditionnement oral chez l'enfant. À force de pleurer pour appeler et d'obtenir la nourriture qui apaise la sensation désagréable du manque, son cerveau enregistre l'information selon laquelle il suffit d'appeler – donc de pleurer – pour obtenir. Mais, tôt ou tard, nous ne répondons pas immédiatement à l'appel. Nous entendons alors les pleurs d'appel devenir des pleurs de colère. Toute colère exprime un besoin non rempli et une frustration. À ce moment-là, nous sommes peut-être en train de préparer le biberon ou de vaquer à une autre occupation destinée à assurer le bien-être de l'enfant. Mais celui-ci n'a pas le mental pour analyser la situation et imaginer ce genre d'explication. Il ne sent qu'une chose : la sensation de vide, la faim, le manque, la peur, l'angoisse. Il pleure donc encore plus fort. Le fait que nous répondions à cette expression de colère en lui apportant le sein ou le biberon amorce l'installation d'un second conditionnement oral. Le cerveau du bébé enregistre l'information selon laquelle il suffit d'exprimer une colère pour obtenir satisfaction. Et puis, un beau jour, de façon inévitable, nous ne réagissons pas assez rapidement aux pleurs colériques de l'enfant, soit parce que nous sommes accaparés par une autre priorité, soit parce que sciemment nous pensons qu'il faut qu'il apprenne à gérer ses frustrations. Ses pleurs se transforment alors en cris de désespoir. Le fait que nous nous empressions de répondre à ces cris amorce l'installation d'un troisième conditionnement oral. Le cerveau du nourrisson enregistre l'information selon laquelle il faut geindre et se plaindre pour attirer l'attention. Et si par malheur il arrive que nous ne réagissons pas à ce genre de pleurs, l'enfant, épuisé de se manifester, finit par se résigner et s'endormir, retombant ainsi dans la première défense de tout être vivant confronté au danger : la déconnexion schizoïde.

Un corps effondré

Le mouvement énergétique qui se produit au moment où l'enfant perçoit la désagréable sensation de faim se déploie au niveau de l'estomac. L'épigastre – la zone du troisième chakra – devient le vortex d'énergie autour duquel le corps de l'enfant s'effondre comme s'il disparaissait dans

un puits sans fond. Un mouvement centripète tente alors de remplir ce vide en pompant de l'énergie à l'extérieur. La bouche, les yeux, les bras appellent, demandent et aspirent littéralement les ressources perçues dans l'environnement, dans un élan qualifié d'« oral » par Reich, en référence à la bouche qui est la première voie de passage pouvant permettre le remplissage.

Le corps typiquement oral est effondré autour de la zone de l'estomac, donnant à la silhouette un aspect de crevette. Les épaules tombent, les bras sont ballants, la poitrine est creusée, le bassin est projeté vers l'avant. L'aspect général de ce corps est immature, conférant à certains adultes très marqués par l'oralité une apparence d'adolescent. Le tonus musculaire est faible, donnant une sensation de mollesse au toucher. L'attitude est découragée, sans ressort. La respiration est superficielle, car le diaphragme est barré dans ses mouvements du fait de l'effondrement. La tête est projetée vers l'avant, le regard est aspirant, les yeux sont demandeurs, exprimant parfois de la souffrance et du désarroi. Le visage affiche un masque d'amour en attente d'attachement.

Le simple fait d'être en présence d'une personne avec beaucoup d'oralité nous vide de notre énergie. Nous nous sentons véritablement aspirés, pompés. Pour peu que nous soyons un peu sensibles aux mouvements énergétiques, ce pompage devient rapidement insupportable. Cela peut provoquer chez nous de l'irritation, voire de la colère. La gestuelle orale est enveloppante, collante, agrippante. Les bras, plutôt fins et longs, sont comme des tentacules. Les doigts explorent, décortiquent, s'accrochent et se délectent du plaisir de tenir et de posséder. Tout dans la posture et dans la morphologie des personnes avec beaucoup d'oralité transpire la volonté d'attachement, de fusion, de succion et de possession.

D'un point de vue subtil, nous pouvons percevoir l'existence de véritables canaux de pompage énergétique, comme des tuyaux d'aspirateur, en provenance des personnes en proie à leur oralité. Ces canaux ne sont pas une fiction, ils sont bien réels et ils établissent une connexion entre le troisième chakra de celui qui pompe l'énergie et le troisième chakra de celui qui est vidé de son énergie. La capacité d'attention et de perception développée grâce à la méditation permet de se rendre compte de l'existence de tels canaux et, ainsi, elle aide à maîtriser les flux énergétiques qui s'y produisent. Par exemple, à l'EDLPT, les élèves sont toujours impressionnés

de percevoir une sensation désagréable au niveau de leur estomac lorsque, sans les prévenir, j'ouvre un canal de pompage énergétique à partir de mon propre estomac en direction de leur troisième chakra. Ils éprouvent alors un agacement ou une colère. Ils croisent les bras pour protéger la région épigastrique ou bien ils se déconnectent en se détournant de moi et, parfois, en quittant la salle de classe où je suis en train de les pomper énergiquement. Certains élèves, encore peu présents, ne perçoivent pas le pompage que j'effectue. Pourtant, il est bien réel. Après un temps de pompage, ces élèves sentent une fatigue les envahir. Je les invite alors à se rendre compte que, même si nous ne percevons pas consciemment la réalité énergétique, celle-ci existe et est le lieu de mouvements incessants qui ont une influence sur nos comportements.

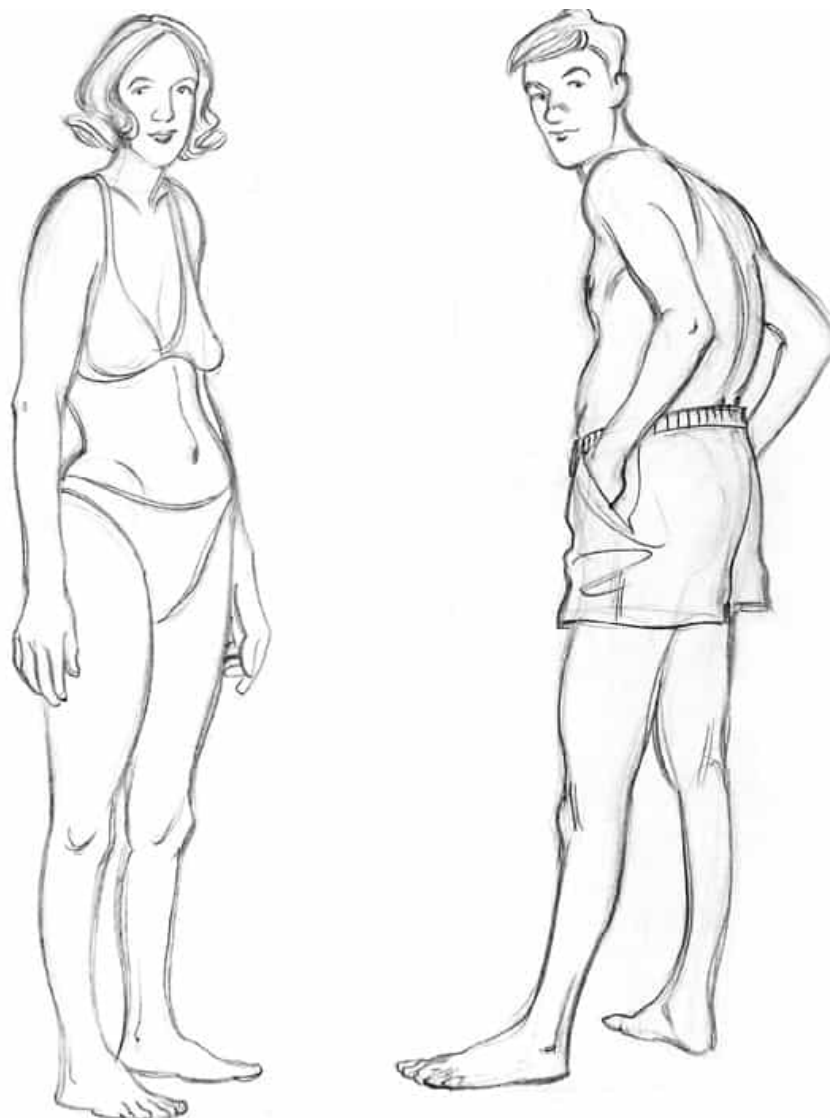


Illustration 4. — *Le corps typiquement oral*

Le corps typiquement oral a un aspect immature. La musculature est peu tonique et l'aspect de la silhouette est effondré. Les épaules ont tendance à tomber, le thorax est creusé, les fesses sont plates et le bassin est projeté vers l'avant. Les membres supérieurs sont fins et longs comme des tentacules.

Le regard est aspirant, en demande d'attention et de soutien extérieur.

Une posture en demande

Le comportement typiquement oral est en lien avec la posture en demande qui caractérise cette réaction de survie. Les différents conditionnements qui se sont installés alors que, bébés, nous pleurons pour obtenir de la nourriture sont à l'origine de croyances pas toujours conscientisées qui

influencent notre façon d'établir et d'entretenir des liens. « Il faut demander pour obtenir. » « Il faut exprimer de la colère. » « Il faut se plaindre. » Ou bien, si l'enfant que nous avons été a souvent dû se résigner et éprouver la frustration de ne pas obtenir satisfaction : « Il vaut mieux ne rien demander. » Ainsi, notre oralité peut se manifester de deux manières différentes : soit nous demandons tout le temps et nous sommes très dépendants, soit nous ne demandons jamais rien et nous devenons hyperindépendants. La peur de perdre le lien est plus facile à deviner dans la première de ces deux attitudes ; cependant, ne nous leurrions pas, la seconde est tout aussi orale que la première.

Le comportement oral très dépendant est accompagné d'une recherche de fusion pour s'assurer l'attachement d'autrui. La demande est souvent indirecte : nous nous plaignons, nous adoptons une voix d'enfant, nous parlons assez bas pour capter l'attention, nous nous répandons en détails, nous parlons beaucoup pour garder l'attention. La bouche est vraiment au centre de notre oralité. Nous demandons sans cesse aux autres des preuves de leur attachement et, secrètement, nous espérons qu'ils rempliront nos besoins et prendront soin de nous. Nous sommes tellement convaincus de ne pas avoir les ressources nécessaires pour vivre dans une saine autonomie. Nous installons alors une codépendance. Nous aimons pour être aimés. Nous donnons pour recevoir en retour. Nous sommes extrêmement présents dans la vie de l'autre car nous espérons qu'il sera extrêmement présent dans la nôtre. Nous avons besoin d'être rassurés constamment sur la force du lien et sur la pérennité de l'attachement. À la longue, ce type de comportement devient étouffant pour l'autre. Car celui-ci n'a pas forcément autant d'oralité, il n'a pas forcément autant besoin d'être rassuré. Inévitablement, selon la logique névrotique, tôt ou tard, l'autre éprouve le besoin de prendre de la distance face à notre insistance. L'erreur est, à ce moment-là, de chercher à être rassurés encore plus car, sans nous en rendre compte, nous créons les conditions qui obligent l'autre à s'éloigner davantage. Nous risquons alors de connaître la rupture de lien tant redoutée.

Le comportement oral hyperindépendant, quant à lui, est censé nous protéger de l'inconfort et de la douleur que nous pouvons éprouver lorsqu'une relation n'apporte pas ce que nous attendons d'elle ou que le lien se rompt. Ne rien demander est la solution la plus simple si nous ne sommes pas prêts à assumer la frustration d'un éventuel refus. Et ne pas créer de

relation est la meilleure protection si nous ne sommes pas capables de supporter la crainte de perdre le lien. Ce comportement peut se détecter très tôt chez l'enfant qui se met à marcher et à parler de façon précoce. Nous félicitons alors le bambin pour sa capacité d'autonomie ; cependant, il y a une grande différence entre être autonome et capable d'indépendance et être hyperindépendant dans le refus de demander de l'aide. Cette attitude excessive cache une véritable névrose. Ainsi, selon la logique névrotique, éviter d'entrer en relation et refuser un soutien ou de l'aide finit par créer le manque de lien et l'absence de support qui étaient redoutés. Il est important de se rendre compte que pour les personnes qui vivent leur oralité de manière hyperindépendante, demander revient à ne jamais avoir la preuve que l'on est aimé. Ces personnes attendent donc que l'autre devine ce qu'elles aimeraient obtenir. Malheureusement, dans beaucoup de cas, cette preuve d'amour n'arrive jamais. Elles se mettent alors à bouder et, quand on leur demande la raison de leur bouderie, elles restent muettes. Souvent, nous insistons face à ce mutisme, nous essayons de savoir ce qui provoque le mécontentement manifesté. Cette attention à leur égard les fait jubiler intérieurement. D'autres fois, elles râlent, se plaignent de leur sort et se positionnent en victimes. Tout est bon pour attirer l'attention.

L'oralité est présente chez tous les êtres humains. Nous avons tous attendu un biberon ou un sein qui n'est pas arrivé aussi vite que nous le souhaitions. C'est cette oralité qui crée l'élan que nous appelons « amour » et qui, dans les premiers temps, est plutôt de l'attachement. Ainsi, au début d'une rencontre sentimentale, nous sommes ravis de fusionner. Mais la loi d'attraction ayant une logique qui révèle les contrastes, très souvent les partenaires qui s'attachent l'un à l'autre ont des oralités différentes. Un oral dépendant fusionne volontiers avec un oral hyperindépendant qui, en apparence, est plutôt rassurant puisqu'il gère sa vie et est susceptible d'être une ressource pour celui qui croit en manquer. Le lien est d'autant mieux ficelé que l'oral dépendant est lui aussi rassurant, puisqu'il avoue avoir besoin de l'oral hyperindépendant et lui montre son attachement par une présence constante. Le drame est qu'après un temps, cela devient étouffant. L'oral hyperindépendant reproche alors à l'oral dépendant son manque d'autonomie. Et l'oral dépendant peut, de son côté, se sentir écrasé ou, pis, délaissé par son partenaire hyperindépendant. C'est l'histoire de nombreux couples. Ceux-ci n'ont d'avenir que si les deux partenaires évoluent vers

une saine autonomie capable d'indépendance tout en nourrissant un lien fait d'honnêteté et d'authenticité qui les aident tous les deux à grandir et à sortir de la névrose de départ. Quand cela se produit, nous ne vivons plus alors avec notre « moitié » ou avec notre « complément » mais plutôt avec celui ou celle qui nous révèle ce que nous pouvons développer en nous pour refaire notre complétude.

Le rapport oral à la sexualité, à l'argent, à la nourriture et au temps

Si l'on examine la sexualité typiquement orale, on constate que celle-ci permet de revivre les sensations et les émois de la toute petite enfance. Embrasser, sucer, lécher : il s'agit bien de plaisirs de la bouche. La part orale de notre personnalité se rassure à propos de la force de l'attachement en ayant des rapports sexuels fréquents. Peu importe que les jeux sexuels durent longtemps, pourvu que l'on puisse y jouer souvent. Toutefois, le partenaire oral dépendant est généralement plus demandeur que le partenaire oral hyperindépendant. Ce dernier a donc tendance à espacer la fréquence des ébats. Cela crée une grande frustration chez le partenaire dépendant, qui devient de plus en plus demandeur. Du coup, le partenaire hyperindépendant se sent assailli. Il est important qu'il comprenne que l'insistance de l'autre est en fait la conséquence de son insécurité. Il suffit alors de rassurer celui qui est en demande en lui expliquant que ce n'est pas parce que les rapports sexuels ne sont pas aussi fréquents qu'espéré que le lien est en danger. Souvent, un peu d'attention, quelques bisous et un gros câlin suffisent pour apaiser la tension.

Le rapport à l'argent de notre part orale est marqué par le besoin d'en posséder pour pouvoir consommer. L'oralité est comme un puits sans fond, ce n'est jamais assez. Lorsque notre part orale se manifeste, nous avons peur de manquer d'argent et nous en voulons toujours plus. Et, de fait, nous sommes doués pour en trouver ou en gagner. Certaines personnes ont une impressionnante capacité à « faire de l'argent » et à le dépenser sans compter.

Le rapport à la nourriture typiquement oral répond à la même dynamique du puits sans fond. La part orale de nous-mêmes mange pour se sentir

remplie au niveau du troisième chakra – la zone de l'estomac –, qui est, nous l'avons vu, le lieu où l'angoissante sensation de vide et de manque s'est manifestée pour la première fois. Nous mangeons alors sans mâcher, nous engouffrons la nourriture sans laisser le temps au centre cérébral de la satiété de déclencher une sensation de réplétion. Nous mangeons donc beaucoup. Pourtant, nous ne prenons pas énormément de poids. Cela s'explique par le fait que la part orale de nous-mêmes dépense beaucoup d'énergie à remplir sa vie de plein d'activités.

Le rapport au temps de notre part orale est totalement conditionné par cette boulimie d'activités. À force de vouloir tout faire, le temps nous manque. Nous avons l'impression qu'il nous file entre les doigts, de courir derrière sans jamais le rattraper. Nous disons ne pas avoir assez de temps, mais, en réalité, nous ne prenons pas le temps. Comme pour la nourriture, la part orale de nous ne prend pas le temps de goûter l'instant et de se remplir du présent. Cela crée un sentiment d'insatisfaction et une tendance à la compulsion.

La potentialité d'aimer

Au-delà de ses aspects névrotiques, notre part d'oralité contient en elle le ferment de l'Amour avec un A majuscule. Car la vie nous apprend à nous détacher. Tôt ou tard, nous perdons des liens avec des êtres chers, nous devons apprendre à faire le deuil de personnes ou d'animaux auxquels nous sommes attachés et, au-delà de l'attachement, nous découvrons la beauté d'aimer vraiment. Aimer sans raison, être amour. Cela ne se fait pas en un jour, c'est l'aventure d'une vie. Mais cette aventure n'aurait pas pu commencer s'il n'y avait pas eu, tout au début, un lien, une perte de ce lien, la peur de perdre d'autres liens et l'élan d'en tisser de nouveaux, encore et encore. Certes, cet élan se vit dans la croyance créée par notre mental que nous sommes séparés et différents les uns des autres. Mais la part orale de nous n'accepte pas cette croyance. Au-delà de sa volonté d'éviter le manque, elle a l'intuition que nous pouvons nous réunir à un niveau où nous sommes les mêmes, unis dans l'essence de la Vie qui est en nous et autour de nous.

Notre part d'oralité a la grande qualité de pouvoir et de savoir tisser des

liens, de les nourrir et d'en prendre soin. Elle est attentive aux autres. Peu importe qu'au départ ce soit par peur de perdre le lien avec eux. Avec le temps, nous pouvons découvrir que chaque être qui nous manque est comme un ange qui a traversé notre existence pour nous montrer ce que, pour refaire notre complétude, nous devons encore exprimer de l'immense potentiel qui est en nous. L'ange – *aggelos* en grec –, c'est le messager. Écouter son message est la plus belle et plus accomplie des façons de faire son deuil. Tout ce que nous avons aimé chez l'autre vit, alors, en nous. En fait, tout ce que nous avons aimé chez l'autre était en nous et ne demandait qu'à s'exprimer. Nous nous rendons compte que nous avons été attirés par l'autre comme par le reflet de ce qui était encore caché et non manifesté en nous. Nous devenons capables d'aimer malgré l'éloignement et l'absence. Nous n'avons plus besoin de fusionner pour nous rassurer. Nous pouvons vivre à côté de l'autre, en intimité avec lui tout en restant respectueux de sa singularité et de sa liberté. Nous devenons capables d'aimer inconditionnellement.

Lorsque notre part orale dépasse ses conditionnements névrotiques, nous devenons capables d'une saine autonomie, sans dépendance, faite de collaboration, de coopération et de cocréation. Notre appétit insatiable n'est plus destiné à nous remplir de manière compulsive, il devient le meilleur moyen d'explorer, de goûter, d'apprécier et de célébrer la Vie. Nous avons alors envie de partager sans rien attendre en retour, si ce n'est la joie d'être, de créer des liens, la joie de créer de la vie.

La nécessité de se redresser et de se remplir depuis l'intérieur

Dépasser les conditionnements oraux de notre personnalité demande d'ajuster notre posture effondrée et en demande. Il faut nous redresser et nous remplir de l'intérieur au niveau du troisième chakra. Nous verrons dans la troisième et dans la quatrième partie de cet ouvrage comment y parvenir. Dès que cet ajustement est effectué, tout change. Nous prenons conscience de n'être pas vides. Nous sentons que nous avons des ressources à l'intérieur de nous.

LE TRAIT DE CARACTÈRE MASOCHISTE

Le trait de caractère masochiste identifié par Reich, Lowen et Pierrakos est lié à la peur d'être contraint et forcé ainsi qu'à la blessure d'être nié et humilié. De manière plus précise, on peut dire que la peur dont il est question est celle de devoir accepter un abus de pouvoir, de devoir se laisser envahir ou d'être obligé de se laisser dominer pour pouvoir garder le lien avec autrui. Le mouvement énergétique qui en résulte entraîne une fermeture, une contention, une inhibition et la non-expression des limites ou des besoins. Le mot « masochisme », utilisé pour qualifier ce genre de réaction, peut choquer car, dans l'inconscient collectif, il est souvent associé à un comportement sexuel de soumission. En réalité, comme je l'ai déjà mentionné plus haut, il faut savoir que ce mot a été inventé à partir du nom de l'écrivain Leopold von Sacher-Masoch, dans l'œuvre duquel on trouve de nombreux personnages soumis et dominés.

**La peur d'être obligé de se laisser dominer, le mouvement de
fermeture,
la réaction de contention**

La peur d'être obligé de se laisser dominer pour pouvoir garder un lien avec autrui apparaît entre l'âge de un et deux ans, au moment où l'enfant commence à développer son autonomie. En effet, jusque-là, le nourrisson n'a d'autre choix que celui de laisser les adultes qui s'occupent de lui diriger sa vie. Puis, ayant appris à marcher, il commence à explorer son environnement. Il découvre le sentiment de liberté et l'impression de toute-puissance qui l'accompagne. Les adultes qui ont été habitués à la passivité

et à la docilité de l'enfant ont souvent du mal à accepter que celui-ci manifeste sa volonté. Ils lui posent des limites et lui imposent des règles. L'enfant commence à dire « non ». Cela devient même systématique. Un rapport de force s'installe entre lui et les adultes. À bout d'arguments, ceux-ci finissent par menacer l'enfant pour tenter de le faire plier à leur volonté. L'enfant découvre alors que l'amour est conditionnel. Jusqu'alors, il se sentait aimé inconditionnellement : l'attention, les soins, la nourriture, tout lui était donné sans condition. Et, progressivement, il entend dans le discours de ceux qui s'occupent de lui qu'il lui faut obéir à leurs désirs s'il veut continuer à bénéficier de tout ce qu'ils lui donnent, toutes ces choses qu'il associait à de l'amour. Après avoir manifesté de la colère, l'enfant finit par abdiquer et par accepter les limites et les règles qui lui sont imposées. Il se sent profondément nié, entravé dans son élan de vitalité, humilié.

La colère manifestée par l'enfant contrarié exprime sa frustration. Elle contient l'énergie nécessaire pour qu'il puisse satisfaire ses besoins. Malheureusement, la plupart du temps, les adultes qui sont en conflit avec lui n'entendent ni la frustration ni le besoin qui sont cachés derrière sa rage. Par conséquent, l'enfant n'apprend pas à identifier ni à exprimer clairement ses besoins. Deux options s'offrent à lui : soit il exprime son mécontentement au risque de ne pas être compris et respecté, soit il se tait et contient sa colère en ne se respectant pas lui-même. La peur de perdre le lien – cette peur liée à son oralité – l'incite souvent à se taire et à contenir sa colère. Ce faisant, il manque d'amour pour lui-même. Parfois, n'y tenant plus de contenir sa rage, il explose et exprime sa frustration de manière agressive. Les autres n'entendent que son agressivité et continuent de nier son besoin. Humilié, découragé et encore plus frustré, l'enfant exprime de moins en moins souvent sa vérité. À force de se taire, sa colère se transforme en tristesse. Celle-ci évolue vers la résignation, la négativité, la dépression et le désespoir. L'enfant se ferme, il ne dit plus qui il est vraiment. Il finit même par ne plus savoir qui il est. Il nie et ignore ses besoins. Il vit à travers le désir de l'autre, il évite tout conflit. L'image qu'il affiche à l'extérieur est calme et douce, mais, à l'intérieur, il bout et il est très en colère. Une colère dont il n'est même plus conscient.

Un corps contenu

Le mouvement énergétique qui se produit au moment où l'enfant ravale sa colère pour se soumettre à la volonté des adultes qui le menacent est tout en fermeture et en contention. Le cou (la nuque et la gorge) – la zone du cinquième chakra de l'ayurvêda, le chakra des besoins et de l'expression de ceux-ci – se contracte. Les mâchoires sont serrées, les épaules montent, le cou se raccourcit comme s'il rentrait dans une carapace de tortue. Les poings se ferment, la plante des pieds se crispe, entraînant une tension dans les mollets.

Le corps typiquement masochiste est compact. Les épaules sont épaisses, le cou est court, les muscles sont fermes et plutôt volumineux, les mollets sont très développés du fait de la tension créée par la crispation des pieds. Les yeux sont petits et enfoncés dans les orbites. Le regard est souffrant et triste, on peut deviner la colère qui se cache derrière l'apparente résignation. Le sourire est contenu, les lèvres fermées, les yeux donnant le sentiment de subir plutôt que celui de se réjouir. Le visage affiche un masque de l'amour trop gentil pour être totalement authentique.

Le corps typiquement masochiste est en résistance. Il s'en dégage une impression d'inertie. Les hanches sont larges, comme charpentées pour supporter du poids. Avec le temps, les zones de contention ont tendance à être enrobées, véritablement protégées par une couche grasseuse assez dense. Le bassin est sous tension. Les fesses sont plutôt effacées et froides au toucher.

Lorsque l'on s'approche d'une personne avec ce type de morphologie, on peut être surpris, car on a l'impression visuelle d'être en présence d'un corps compact, en inertie et en résistance, et en même temps, on perçoit un manque de limite dans le champ d'énergie qui entoure ce corps. Cela explique sans doute pourquoi des personnes avec une personnalité très masochiste constatent souvent que, bien qu'elles aient un corps plutôt imposant, les autres ne semblent même pas les remarquer. Cela explique sans doute aussi pourquoi ces personnes ont tendance à attirer des abuseurs ou des manipulateurs qui ne les respectent pas. Il ne faut pas sous-estimer l'importance du champ énergétique qui émane de nous. Ce champ est aussi un champ d'information. Dès lors, des failles et des brèches sont

perceptibles dans le champ de ceux qui n'ont pas appris à dire clairement leurs besoins et leurs limites.

Je me souviens d'une jeune femme obèse, particulièrement masochiste, qui avait été agressée à coups de couteau par son compagnon. Après avoir entrepris un travail psycho-corporel, elle a pris conscience de son incapacité à dire « non » de façon claire. Par la suite, elle a commencé à sentir puis à exprimer la colère qui était enfouie en elle. Cela lui a permis d'oser affirmer ses limites et ses besoins. Elle a alors constaté avec étonnement que les gens ne passaient plus devant elle en se comportant comme si elle n'existait pas. Son champ d'énergie dégageait une tout autre information. Sans qu'elle doive prononcer le moindre mot, sa seule présence inspirait le respect dont elle avait tant manqué. Et, comme par enchantement, elle a perdu du poids.

Certaines personnes ont une morphologie qui répond assez complètement à la description que je viens de faire. Tout simplement parce que, pour elles, le masochisme est un comportement de survie privilégié. Toutefois, cela n'exclut pas la présence chez ces personnes de tous les autres traits de caractère. Car, je l'ai dit plus haut, nous avons tous toutes les caractéristiques de la personnalité décrites par Reich, Lowen et Pierrakos. Cependant, ces différentes caractéristiques ont été engrammées dans le cerveau reptilien de chacun d'entre nous selon une chronologie particulière et avec une profondeur différente. Personnellement, je n'ai pas une morphologie masochiste très évidente, pourtant j'ai appris à constater dans mon comportement de nombreuses réactions liées à ce trait de caractère. En sentant les mouvements intérieurs et les tensions qui s'installent dans mon corps lorsque ces réactions masochistes se produisent en moi, j'ai pu repérer les zones corporelles où, au fil des années, ce trait de caractère s'est inscrit dans ma chair. C'est bien clair : mes colères non exprimées sont contenues dans mon cou souvent tendu et dans mes mâchoires souvent serrées, ainsi qu'au niveau de mes mollets très développés. Dans certaines périodes où je suis particulièrement frustré, j'ai tendance à prendre du poids. Dès que j'exprime mes besoins et libère l'énergie que je contenais dans mes tensions, je perds les kilos accumulés.



Illustration 5. — *Le corps typiquement masochiste*

Le corps typiquement masochiste est massif. Son aspect est compact et inerte. Le cou est court, les mâchoires serrées, la tête ronde, les yeux petits et rentrés dans les orbites, le regard souffrant, dissimulant une colère contenue. Les épaules sont épaisses, les hanches sont larges, les fesses sont plutôt effacées. Les membres inférieurs sont bien charpentés, les mollets sont particulièrement développés.

C'est fascinant : le corps est un livre ouvert qui raconte notre histoire et, à travers celle-ci, l'histoire de nos familles, de nos ethnies et de nos cultures. Car tout est lié. On me demande souvent où je place l'hérédité dans tout cela. Prenons l'exemple des hanches larges que j'ai mentionnées comme une caractéristique morphologique liée à la structure masochiste de la personnalité. Ayant vécu sur différents continents au contact de différents peuples, j'ai été frappé de constater que dans certaines populations où le poids de la tradition est particulièrement contraignant, culpabilisant et

humiliant, la majorité des enfants naissent avec des hanches larges et bien charpentées. Pourtant, jusqu'à la puberté, un grand nombre de ces enfants ne présentent aucun surpoids. Puis, avec le temps, un embonpoint important s'installe chez pratiquement tous les jeunes adultes. On pourrait mettre cette prise de poids sur le compte d'habitudes alimentaires et/ou de prédispositions génétiques. C'est certainement le cas. Cependant, en examinant l'histoire de ces populations, je me suis rendu compte que les abus perpétrés depuis des générations et les entraves à la liberté des individus avaient influencé l'expression de leurs gènes. Leurs corps semblaient prêts, dès la naissance, à s'adapter aux conditions imposées par leur environnement blessant.

Une posture fermée

Le comportement typiquement masochiste est totalement en phase avec la posture fermée qui accompagne cette réaction de survie. Je l'ai dit, la partie masochiste de nous-mêmes a tendance à cacher sa colère en la contenant dans les tensions corporelles. En fait, notre part masochiste a tendance à tout cacher, car montrer un sentiment ou partager une idée expose au risque d'être une nouvelle fois nié, moqué et humilié. L'enjeu est de se sentir libre, même si le prix à payer est de rester enfermé à l'intérieur de soi. Le but est d'éviter tout conflit, quitte à ne jamais exprimer un besoin ou une opinion différente. Dès lors, le masochiste en nous reste muet, mutique même. Lorsqu'on lui demande ce qu'il pense, il ne se livre pas. Cette question peut même l'inhiber complètement. Plutôt mourir que de céder à la demande. Notre part masochiste est en résistance. Elle s'est construite contre l'autorité extérieure.

Cette posture en opposition peut nous amener à agir contre notre propre intérêt. Car ce qui manque à la part masochiste de nous-mêmes est une autorité intérieure capable de discerner ce qui est bon pour nous et ce qui ne l'est pas. Peu importe que nous recevions des ordres venant d'une autorité extérieure, ce qui compte c'est de savoir si ce que l'on nous demande de faire correspond à nos besoins ou non. Et si c'est le cas, nous devrions obéir en pensant que nous le faisons non pas pour autrui mais bien pour nous.

Le drame de notre part masochiste, c'est qu'elle n'a pas appris à dire

« non » clairement. Elle ne sait donc pas dire « oui » franchement. Car il faut que nous soyons assurés de pouvoir à tout moment changer d'avis et manifester notre refus sans ambiguïté pour, dans un premier temps, être d'accord et accepter de faire ce que l'on nous propose. Malheureusement, l'incapacité à dire « non » clairement s'installe très tôt au cours de notre développement. Rappelez-vous ces scènes de notre enfance, lorsque les adultes nous appelaient pour rejoindre la table afin de dîner : nous affirmions alors que nous allions arriver, tout en continuant à jouer. Notre part masochiste est la championne de la résistance passive. Elle dit « oui » mais elle fait « non », sans jamais dire clairement « non ».

Le masochiste en nous porte un masque d'amour trop gentil pour être vraiment authentique. Le ton est admiratif et mielleux. Il complimente, il flatte, il se fait petit, il se montre humble et se positionne comme inférieur à son interlocuteur. Il porte une culpabilité. Il donne l'impression de s'excuser d'exister. Mais cette obséquiosité finit par être suspecte. D'autant plus que l'on peut percevoir la colère contenue derrière le masque. Dès que le masochiste en nous se retrouve seul, il libère cette colère dans une série de critiques et de ruminations négatives qu'il se garde bien d'exprimer face aux intéressés. Et, lorsqu'il n'en peut vraiment plus de contenir sa rage, il provoque son interlocuteur en insinuant des choses destinées à le mettre en colère. C'est une façon pour lui de déclencher des hostilités sans devoir montrer sa propre colère. Il peut alors blâmer l'autre en l'accusant d'être agressif. La part masochiste de nous-mêmes est championne de la provocation déguisée. Elle correspond au « passif agressif » décrit par la psychologie contemporaine. Lorsqu'elle est active, nous avons beaucoup de mal à reconnaître nos provocations, nous prétendons n'avoir que de bonnes intentions sans nous rendre compte que nos insinuations peuvent être très blessantes.

La stratégie masochiste n'est jamais directe. Ainsi, très sensible aux abus de pouvoir, aux humiliations et à l'injustice, le masochiste en nous peut prendre la défense d'autrui en exprimant clairement son indignation et son refus. Il manifeste alors une grande colère au nom de la cause des autres. En réalité, c'est un moyen indirect de défendre sa propre cause. Nous pouvons enfin libérer la rage que nous contenions depuis longtemps sans devoir nous dévoiler vraiment puisque, en apparence, nous défendons les autres. Parfois, cette colère est mal canalisée, au service d'une revanche qui dépasse les

intérêts de ceux que nous disons vouloir défendre ou aider. Notre intention est alors décrédibilisée et nous pouvons nous sentir frustrés ou humiliés, sans nous rendre compte que nous avons initié cette situation.

Il est parfois troublant de se retrouver face à une personne prisonnière de son masochisme à qui l'on essaie de faire prendre conscience de la colère qu'elle contient et des besoins qu'elle n'exprime pas. Son mutisme peut devenir agaçant et nous pouvons croire qu'elle refuse sciemment de nous répondre. En réalité, elle est souvent de bonne foi, totalement déconnectée de son ressenti profond et incapable d'identifier le moindre besoin. Car à force d'avoir vécu dans la négation de soi, il est très difficile de percevoir qui l'on est vraiment. Se nier soi-même avant d'être nié par autrui. C'est l'absurdité de la logique névrotique.

Le masochiste en nous a une vision très négative de la colère. Il en a peur car, même s'il n'en est pas toujours conscient, il sent, et quelque part « il sait », que s'il libérerait sa rage, il pourrait tuer. Le masochiste en nous confond la colère et l'agressivité. Par conséquent, il qualifie cette émotion de « négative ». Pourtant, la colère n'est ni négative ni positive. C'est une émotion et, je l'ai déjà dit, les émotions contiennent l'énergie qui nous met en mouvement. L'émotion de la colère contient l'énergie nécessaire pour dire et satisfaire nos besoins. Elle est la « rage de vie » qui nous rend pleinement vivants et nous permet de rester en vie. Ce qui est négatif ou positif, c'est la façon dont nous utilisons cette énergie. À force de contenir sa rage, le masochiste en nous n'a plus accès à la force de vie, il se sent impuissant, incapable de se faire respecter. Son inhibition devient alors de la lâcheté. Cela génère une perte de l'estime de soi. Cela déclenche aussi une grande tristesse. Car, au plus profond, nous savons qu'à force de ne pas dire qui nous sommes, nous ne nous respectons pas nous-mêmes et que, ainsi, nous n'inspirons pas le respect. Nous avons le sentiment de perdre notre dignité. Nous nous sentons coupables. Ce constat est insupportable. Dès lors, au lieu d'assumer notre responsabilité face à la perte de notre dignité, nous préférons accuser les autres et, sans jamais l'avouer, les agresser.

Le plus souvent, l'agressivité de notre part masochiste se révèle de façon insidieuse, à travers les insinuations et les provocations. Toutefois, elle se manifeste parfois de manière explosive à travers une colère démesurée, souvent déclenchée par une broutille. C'est alors la goutte d'eau qui fait

déborder notre vase de contention. Les autres ne comprennent pas pourquoi nous réagissons de la sorte car, jusque-là, ils étaient habitués à ce que nous n'exprimions jamais rien. Ils n'imaginent donc pas que nous ruminions notre frustration en silence depuis longtemps. Et, surpris par la disproportion de notre réaction, ils ont tendance à la minimiser ou à s'en moquer. Nous nous sentons une fois de plus niés, incompris et humiliés, sans nous rendre compte que nous sommes responsables de la situation. En fait, la plupart du temps, l'agressivité de notre part masochiste est retournée contre nous-mêmes : nous n'exprimons pas notre vérité, nous subissons, nous culpabilisons, nous nous dévalorisons, nous nous résignons et nous déprimons.

La résignation masochiste s'accompagne souvent de ruminations. Sur le plan physique, cela entraîne un stress avec une élévation du taux de cortisol sanguin et, à la longue, un dérèglement du système immunitaire qui peut donner naissance à des pathologies inflammatoires chroniques, des maladies auto-immunes ou des cancers.

Tout l'enjeu est d'apprendre à gérer la colère ni dans la contention – qui est une agression contre nous-mêmes – ni dans la provocation ou l'explosion – qui sont une agression contre les autres, mais dans l'affirmation claire de nos limites et de nos besoins. Ce n'est pas facile, car le masochiste en nous n'aime pas la clarté, il préfère rester dans la dissimulation et la pseudo-gentillesse. Dès que quelqu'un s'affirme avec force en face de lui, il le juge violent et agressif, alors que cette personne était simplement honnête, claire et authentique. Il est très dur de faire comprendre à quelqu'un de masochiste que l'honnêteté, la clarté et l'authenticité font la vraie gentillesse.

Le rapport masochiste à la sexualité, à l'argent, à la nourriture et au temps

La stratégie indirecte du masochiste peut se manifester dans de nombreux domaines de notre existence. Ainsi, la sexualité typiquement masochiste est vécue dans la dissimulation. Il y a un réel plaisir à se sentir libre en transgressant l'interdit sans que personne le sache. Voir sans être vu. Expérimenter des pratiques sexuelles jugées déviantes. Être attiré par la

pornographie, surtout dans les sociétés qui la condamnent. Tout cela peut participer à créer une impression de liberté et, en même temps, générer un sentiment d'impureté et de culpabilité qui entraîne beaucoup de frustration et d'insatisfaction. Sans compter que la contention de l'énergie vitale peut entraîner de l'impuissance et une incapacité à atteindre l'orgasme. Souvent, les fantasmes de domination et de soumission permettent de relâcher la tension due au conflit intérieur entre la pulsion agressive et la réponse passive.

Le rapport à l'argent de notre part masochiste est, lui aussi, caractérisé par une tendance à cacher. Le masochiste en nous thésaurise. Il amasse l'argent, ne le dépense pas facilement, fait croire qu'il en a peu, redoute que l'on fasse ses comptes et évite d'afficher des signes extérieurs de richesse. Comme tout le reste dans le masochisme, l'argent – qui est une énergie, autrement dit la potentialité d'une action – est figé. Cela correspond bien au mouvement de fermeture et à la réaction de contention typique de ce trait de caractère. Selon son habitude, le masque blâme ceux qui font étalage de leurs moyens financiers, trouvant cela vulgaire et déplacé.

Le rapport à la nourriture typiquement masochiste est en lien avec un métabolisme lent et une contention de l'énergie venant des aliments. Le masochiste en nous mange pour se sentir libre et se protéger des abus de pouvoir. Il suffit que, dans la petite enfance, certains aliments aient été défendus pour que, devenu adulte, il ait irrésistiblement envie de transgresser l'interdit en les mangeant, souvent en plus grande quantité que nécessaire. Le métabolisme lent incite à manger lentement. Cela va de pair avec une inertie généralisée qui diminue l'activité physique et, ainsi, réduit les dépenses caloriques. La digestion prend du temps du fait d'un côlon assez long. Cette particularité anatomique a été clairement mise en évidence dans la médecine ayurvédique, où, je l'ai dit plus haut, des types morphopsychologiques sont établis en fonction de la combinaison des trois énergies fondamentales *kapha*, *pitta*, *vata*. Il y a un vrai plaisir à manger et à préparer à manger. Tout cela prédispose à l'embonpoint. Les zones corporelles où la graisse s'accumule sont celles où la contention musculaire est la plus forte. Finalement, le corps masochiste prend du volume et occupe la place qui n'a pas pu être affirmée et revendiquée par la parole.

Le rapport au temps de notre part masochiste est, lui aussi, soumis à une forme de contention. Le masochiste en nous manifeste une véritable inertie,

il a tendance à ralentir le temps et parfois même à le figer. Lorsqu'il a une tâche à effectuer, il vit cette obligation comme une contrainte imposée par une autorité extérieure. Cela se produit même quand c'est lui-même qui s'impose la tâche à accomplir. Sa résistance et son opposition à toute autorité extérieure l'entraînent alors dans ce que l'on appelle la « procrastination ». Il remet à plus tard ce qu'il a à faire mais, pendant ce temps, il n'a pas l'énergie ni même la disponibilité d'esprit pour faire autre chose. Il se croit libre mais, en fait, il est prisonnier de lui-même et de son incapacité à dire « non » clairement et « oui » franchement. Quand il comprend qu'il ne s'agit pas d'effectuer la tâche pour faire plaisir ou se soumettre à autrui, mais plutôt pour se faire à lui-même le cadeau de se libérer de l'obligation et de pouvoir se consacrer à autre chose, le temps peut à nouveau s'écouler et la vie reprendre son cours.

La potentialité d'une grande humanité

Le masochiste en nous a un grand cœur, un cœur grand ouvert mais souffrant. Il est donc sensible à la souffrance d'autrui. Son empathie est une porte vers la compassion et l'altruisme. Il est important de faire la différence entre l'empathie et la compassion. L'empathie – du grec *en* : « dedans », et *pathos* : « ce que l'on ressent » – est la capacité de percevoir ce que l'autre ressent, sans toutefois s'identifier à lui. La compassion – du latin *cum* : « avec », et *patire* : « souffrir » – est la capacité d'éprouver la souffrance que l'autre ressent tout en acceptant de ressentir la souffrance que nous avons éprouvée ou que nous continuons d'éprouver pour des raisons semblables dans des contextes différents. Ce retour vers nous-mêmes nous permet de nous rappeler les solutions qui nous ont permis de prendre soin de cette souffrance et de les proposer à celui pour lequel nous éprouvons de la compassion. La grande différence entre l'empathie et la compassion réside donc dans l'action que la compassion nous inspire pour diminuer ou supprimer la souffrance d'autrui.

Ayant très souvent considéré les comportements d'autrui comme des prises de pouvoir et de l'injustice, le masochiste en nous est devenu très sensible à toute forme d'abus, de manque de respect, de manipulation et d'humiliation. Lorsqu'il est capable de reconnaître que cette grande

sensibilité est due au fait qu'il a lui-même souffert de pareilles situations, il parvient à canaliser l'énergie de sa rage, il ne s'emporte pas dans des élans agressifs et il peut défendre la cause des autres de manière constructive. Il est alors un bon négociateur, tenant des propos mesurés, il est attentif aux nuances, respectueux de l'opinion d'autrui, capable d'un vrai dialogue.

Les personnalités comportant beaucoup de masochisme sont particulièrement chaleureuses. Elles ont un grand sens de la convivialité. On se sent bien auprès d'elles. On se blottirait volontiers dans leurs bras car, nous le sentons, le trait de personnalité masochiste est le ferment d'une grande humanité.

La nécessité de s'ouvrir et de s'exprimer

Oser montrer notre profonde humanité est un défi qui demande de dépasser nos conditionnements masochistes de fermeture et de contention. Il faut alors oser nous ouvrir. Relâcher les mâchoires, desserrer les poings, nous détendre, libérer le cinquième chakra, dire, affirmer notre vérité. Nous verrons dans la troisième et dans la quatrième partie de cet ouvrage comment y parvenir.

LE TRAIT DE CARACTÈRE PSYCHOPATHE

Le trait de caractère psychopathe identifié par Reich, Lowen et Pierrakos est habituellement mis sur le compte de la peur de perdre le contrôle sur la relation et, à partir de là, sur l'ensemble du monde extérieur. Plus subtilement, nous pourrions dire que la part psychopathe de nous-mêmes est née de notre peur de ne pas être aimables. C'est une profonde blessure narcissique causée par des messages ambigus et contradictoires entendus dans l'enfance, qui est à l'origine de notre besoin de nous rassurer en séduisant, en essayant de convaincre, en manipulant, en contrôlant et en dominant. On parle volontiers de « perversité narcissique » pour décrire ce trait de caractère. Personnellement, je préfère m'en tenir à utiliser le mot « psychopathie » en prenant la peine de rappeler son étymologie grecque – *psyche* : « âme », *pathos* : « souffrance ». Car la perversité décrit ce qui est vécu dans une relation, elle ne décrit pas les traits de personnalité des protagonistes de cette relation. De plus, le mot « pervers » est très péjoratif, or il serait délétère de diaboliser ce qui est l'expression d'une réelle souffrance. Seuls la compassion et l'amour permettent d'apaiser le psychopathe en nous. Et, n'en déplaise à ceux qui refusent de se pencher avec bienveillance sur cette part d'eux-mêmes, la psychopathie est en chacun de nous, même chez ceux qui croient ne pas en avoir du fait que leur masochisme apparaît de façon plus évidente.

Il est parfois très difficile pour ceux qui ont tendance à se laisser dominer de voir qu'ils ont aussi en eux l'envie et la possibilité de dominer. Nous le verrons plus loin, nous avons en nous de la psychopathie à la hauteur de notre masochisme et vice versa. Le couple infernal psychopathe-masochiste est en chacun de nous et, de ce fait, il se manifeste partout autour de nous. Bien sûr, la psychopathie dont nous parlons ici n'est pas la pathologie qui caractérise les grands manipulateurs, les dictateurs, les violeurs ou les

tueurs en série. Elle est de l'ordre de la névrose ordinaire. Toutefois, ne nous leurrions pas, tout est question de gradation. Le germe de ces déviances est en nous. L'ignorer pourrait faire de nous de véritables monstres.

La peur de perdre le contrôle, le mouvement vers l'extérieur, la réaction de domination

La peur de perdre le contrôle naît très tôt au cours de notre développement, car, nous l'avons vu lorsque nous avons examiné la genèse du trait de personnalité oral, le nourrisson enregistre très précocement l'impact de la manifestation de ses émotions sur son environnement. Les relations qu'il tisse avec les adultes qui s'occupent de son bien-être sont teintées d'appels, de tentatives de séduction, de manifestations de colère, de volonté de domination et de résignation à la soumission. Comme le laissent supposer certaines observations faites chez des nouveau-nés, il est possible que l'enfant porte en lui, dès avant la naissance, une plus ou moins grande aptitude à la séduction et à la domination. Ce qui est certain, c'est que cette volonté se développe à mesure que le mental de l'enfant devient capable d'analyser les situations.

L'enfant détecte alors les contradictions, les ambiguïtés et le manque de cohérence dans le discours et les attitudes des adultes. On lui dit qu'il est merveilleux et, en même temps, on lui impose de nombreuses contraintes en lui faisant comprendre qu'il doit s'améliorer. Souvent, l'un des deux parents crée un lien privilégié avec lui tout en lui interdisant l'accès à une intimité qui est réservée à un autre adulte. Ces messages contradictoires le font douter de sa valeur. Son identité est ébranlée. La blessure est véritablement narcissique dans le sens où l'enfant se demande s'il est aimable. Car, dans son imaginaire, les adultes qui s'occupent de lui sont des dieux tout-puissants et forcément justes. Dès lors, si une incohérence se manifeste dans leur comportement, l'enfant a tendance à croire que c'est de sa faute. Il perd l'estime de lui-même. Il n'a plus confiance en lui. Il n'est plus certain de mériter l'amour de son entourage. Il utilise alors son aptitude à la séduction pour obtenir une revalorisation dans le regard des autres.

Plus les capacités d'analyse de l'enfant se développent, plus il interprète les contradictions des adultes comme de la trahison ou de la manipulation.

Il perd confiance en l'autre. Il ferme son cœur sur les autres. Ceux-ci deviennent pour lui des objets qu'il peut séduire, manipuler et trahir sans se soucier de ce que cela leur fait. Il utilise autrui pour se rassurer à propos de sa propre valeur et de son pouvoir. Car, derrière le personnage apparemment sûr de lui-même et capable de contrôler les situations, il éprouve une grande insécurité.

Tous les sens de l'enfant sont en alerte, il détecte le moindre signe dans son environnement. Face aux autres, il développe une grande capacité d'empathie. Nous avons vu que l'empathie permet de percevoir ce que les autres ressentent sans s'identifier à eux. Cela aide beaucoup l'enfant pour séduire et tenter de convaincre autrui de sa valeur. Lorsque cette stratégie ne lui permet pas d'être rassuré, il recourt à son aptitude à dominer par la force. Il cherche alors à impressionner par sa colère. Sa capacité empathique lui permet de sentir et de savoir exactement ce qu'il faut dire ou faire pour déstabiliser autrui. De séducteur il devient agresseur.

Hélas ! à force de recourir à la séduction ou à l'agression, l'enfant n'est jamais rassuré. Tout au fond de lui, il sait que sa stratégie de séduction lui procure une admiration et un attachement qui sont destinés à un personnage factice ; il ne se sent donc pas aimé pour qui il est vraiment. De la même manière, il se rend compte que sa stratégie d'agression génère chez autrui de la méfiance et de la répulsion à l'égard d'un personnage hostile qui occulte tout ce qui le rend véritablement aimable ; il n'obtient donc pas l'amour qu'il souhaite tant. La logique névrotique est douloureuse. Souvent, la douleur renforce la défense. Ce qui fait que le psychopathe en nous devient de plus en plus caricatural et pathétique. Heureusement, parfois, cette douleur finit par ouvrir le cœur. Nous l'avons vu, lorsque le cœur s'ouvre, la conscience s'éveille. Nous « voyons » alors l'absurdité de vouloir utiliser l'autre pour nous rassurer.

Un corps invasif

Le mouvement énergétique qui sous-tend le comportement psychopathe s'opère en deux temps. Tout d'abord, l'énergie se concentre dans la partie haute du corps. Cela se traduit par une fermeture du premier chakra avec une perte de l'ancrage dans la réalité du présent et par une ouverture du

sixième chakra avec une activation importante du mental. Le danger est alors que le mental se raconte une histoire sans plus du tout tenir compte de la réalité. Ensuite, l'énergie a tendance à se projeter sur l'environnement dans un mouvement vers l'avant qui provoque un décentrage et accentue la perte d'ancrage. Cela s'accompagne de projections mentales sur l'extérieur. Celles-ci alimentent souvent une forme de paranoïa, qui permet à la part psychopathe de notre personnalité de justifier sa méfiance et son manque de confiance à l'égard des autres. Par extension, la perte de confiance se manifeste à l'égard de tout ce qui existe, y compris vis-à-vis de la nature dont nous sommes nés et que nous voulons à tout prix dominer.

Le corps typiquement psychopathe est gonflé en haut et penché vers l'avant. Les jambes sont fines, les hanches sont étroites, le torse est dilaté et taillé en V, la poitrine est proéminente. Cela lui donne un aspect imposant, et même menaçant. La posture est invasive et dominante. Toutefois, on sent que l'ancrage est faible et que, malgré une volonté d'impressionner et de dominer, il y a une profonde insécurité et un besoin d'être rassuré. C'est le prototype du colosse aux pieds d'argile ou du chevalier dont l'armure cache la fragilité. C'est aussi l'image un peu caricaturale que l'on a de la mère hyperprotectrice avec les seins très développés et une tendance à culpabiliser ses enfants s'ils ne se soumettent pas à sa volonté. C'est le physique des héros sauveurs de l'humanité tels Superman, Batman ou Wonder Woman. Et, ne soyons pas dupes, c'est l'idéal esthétique exprimé dans l'art des grands empires et des dictatures.



Illustration 6. — *Le corps typiquement psychopathe*

Le corps typiquement psychopathe est taillé en V. Les hanches sont étroites tandis que le torse est très développé, comme gonflé. La poitrine est proéminente, les épaules sont larges. Les membres inférieurs sont plutôt fins. L'énergie est localisée dans le haut. Le menton est projeté vers l'avant. Le regard est perçant, contrôlant et dominant, tantôt séducteur, tantôt agresseur.

Les yeux sont perçants, comme ceux de l'aigle, souvent choisi comme emblème impérial. Le regard est séducteur et séduisant. En une fraction de seconde, il peut devenir agresseur et terrifiant. À moins d'être face à un miroir, nous ne pouvons pas voir l'expression de nos yeux. En revanche, nous pouvons apprendre à percevoir le mouvement de l'énergie contenue dans l'émotion qui s'y manifeste. Peu importe que nous ayons les caractéristiques corporelles typiques de la psychopathie ou non, nous pouvons tous sentir notre œil passer du mode attractif au mode invasif. De

la même manière, nous pouvons tous constater la poussée qui se manifeste en nous lorsque, voulant convaincre, nous parlons avec une tension dans le dos, le tronc penché vers l'avant, l'index pointé vers notre interlocuteur.

Chaque fois que nous passons en mode invasif et combatif, la poussée venant de notre dos s'accompagne d'une fermeture à l'avant du corps, au niveau de la poitrine. Le chakra du cœur se ferme. Nous ne percevons plus ce que l'autre éprouve et nous pouvons le blesser sans la moindre pitié.

Une posture décentrée

Le comportement typiquement psychopathe est totalement dépendant de la posture décentrée qui caractérise cette réaction de survie. Le psychopathe en nous veut contrôler l'autre. Dans un premier temps, il cherche à obtenir une appréciation valorisante de sa part. Il capte alors l'attention d'autrui par les yeux. Il accroche littéralement son regard. Le psychopathe en nous a un réel charisme. Sa présence est rayonnante, remarquable et remarquée. De plus, la capacité empathique liée à notre psychopathie nous permet de dire à l'autre ce qu'il aime entendre. Cela ajoute à notre charme. Le masque du pouvoir que nous portons affiche une assurance qui tend à faire croire que nous gérons et maîtrisons parfaitement les situations. Nous cherchons à rassurer. Nous voulons à tout prix que l'autre nous fasse confiance.

La confiance est le défi majeur pour notre part psychopathe. En effet, la psychopathie s'active en nous lorsque nous manquons de confiance vis-à-vis de nous-mêmes et vis-à-vis des autres. Du point de vue du psychopathe en nous, faire confiance à autrui est comme un abandon de pouvoir, une soumission. Cela nous amène à mentir, à manipuler et à trahir. Il nous est alors difficile de croire que l'autre n'est pas forcément un menteur, un manipulateur ou un traître. Pourquoi ne le serait-il pas si nous en sommes capables ? Nous projetons sur l'autre nos propres intentions de trahison. Cela s'appelle la « paranoïa ». Trahir devient un moyen de nous sentir libres et en supériorité. Mais notre liberté n'est qu'une illusion, car nous sommes prisonniers de nous-mêmes. Prisonniers de notre incapacité à faire confiance. Le piège est d'autant plus redoutable que si nous exerçons un contrôle trop important sur autrui, ce dernier finit par tenter d'échapper à notre emprise. Nous pensons alors que nous avons raison de ne pas lui faire

confiance, sans nous rendre compte que c'est notre comportement qui génère sa tentative d'échappement. Cercle vicieux. Triste névrose.

Lorsque nous n'obtenons pas la confiance, l'approbation, l'admiration ou la soumission que nous espérons de la part d'autrui, nous abandonnons la séduction et la persuasion pour adopter la confrontation et l'agression. Nous exprimons notre rage d'une façon disproportionnée, destinée à impressionner, et même à terrifier. La capacité d'empathie du psychopathe en nous nous permet de toucher l'autre exactement où cela lui fait mal. Nous pouvons en éprouver une certaine jouissance. Car nous sommes rassurés de nous sentir en supériorité. Notre part psychopathe voit le monde comme un champ de bataille. Il y a ceux qui sont avec nous et ceux qui sont contre nous. Il faut nécessairement un vainqueur et un perdant. L'insécurité causée par notre blessure narcissique nous commande d'être le vainqueur. Dans notre élan agressif, nous sortons littéralement de nous-mêmes. Déconnectés de la réalité, nous avançons n'importe quel argument pour avoir raison, nous tentons de culpabiliser l'autre, nous faisons appel à des faits du passé que nous réinterprétons pour justifier notre agressivité. Et, si nous ne parvenons pas à remporter ce que nous considérons être un combat, nous sommes prêts à sombrer dans la mauvaise foi. Pourvu que nous ayons l'illusion d'avoir remporté une victoire. C'est tout ce qui nous importe dans ces accès de psychopathie agressive.

Lorsque nous avons affaire à quelqu'un qui manifeste une telle charge psychopathe, il est important de ne pas réagir par un geste hostile ni d'argumenter en retour. Car la moindre riposte verbale est interprétée comme une invitation à poursuivre la lutte. Le danger est alors de tomber dans notre propre psychopathie et de nous engager dans une discussion qui peut très vite s'enliser dans de la mauvaise foi de part et d'autre. Il ne faut pas non plus céder à la tentation schizoïde de partir et de couper le lien. Car, ne l'oublions pas, celui qui décharge sa psychopathie veut remporter la victoire ; il nous rappellera donc sur le champ de bataille afin de poursuivre la confrontation, par exemple en nous demandant de le regarder dans les yeux lorsqu'il nous parle et en exigeant que nous répondions aux reproches qu'il nous fait.

Il est important de se rappeler que, malgré son comportement blessant et parfois terrifiant, celui qui manifeste de la psychopathie est en souffrance, totalement insécure. L'attitude à adopter consiste à s'ancrer (comme nous

allons apprendre à le faire un peu plus loin dans cet ouvrage) et à ouvrir le cœur (comme nous avons appris à le faire lors de la pratique de la plongée dans le silence intérieur). La psychopathie naît d'une blessure narcissique, d'un doute sur sa propre valeur et d'un profond manque d'amour pour soi-même. Celui qui manifeste une décharge psychopathe sait au fond de lui que sa stratégie agressive le rend détestable. Malheureusement, il est incapable d'avouer son insécurité et sa souffrance, car il n'en est pas conscient. Il n'a alors d'autre choix que celui de se lancer dans une escalade d'arguments et de mots blessants. Si nous sommes capables d'ouvrir notre cœur et de poser un regard bienveillant sur lui, il peut se sentir accueilli malgré son comportement pathétique. Cela peut l'ébranler. Parfois il s'effondre, envahi par sa peur de perdre le lien. Le mieux est de ne pas parler, de rester en contact visuel, en veillant à garder un regard neutre, sans jugements. Je l'ai dit : la part psychopathe de nous-mêmes capte le moindre signal. Il faut donc éviter un regard trop intrusif qui serait perçu comme un signe d'hostilité. Il faut aussi éviter un regard de pitié qui serait perçu comme une humiliation.

Si nous décidons de nous exprimer par la parole, il est important de ne parler que de nous et d'appliquer les principes de la communication non violente enseignée par Marshall Rosenberg. Il faut alors veiller à ne pas utiliser de verbes qui décrivent une action effectuée par l'autre, car cela pourrait être interprété comme un reproche ou une accusation. Par exemple, nous éviterons de dire « tu me blesses » ou « je suis blessé ». Nous parlerons plutôt de notre ressenti profond. Nous ne dirons pas « je me sens blessé », ce qui décrirait encore une action effectuée par l'autre, mais nous dirons plutôt « je me sens ébranlé », « j'ai peur » ou « je ne sais pas quoi répondre ». Et au lieu de reprocher quoi que ce soit à notre interlocuteur en pleine crise psychopathe, nous lui dirons de quoi nous avons besoin, par exemple : « C'est trop pour moi, j'ai besoin que l'on arrête de discuter un moment », tout en rassurant l'autre sur le fait que nous ne souhaitons pas rompre le lien en disant, par exemple : « Nous reparlerons de tout cela après, c'est promis. »

Le fait d'exprimer notre ressenti profond et notre besoin peut toucher notre interlocuteur et ouvrir son cœur, qui, jusque-là, était fermé. Nous pouvons aussi lui demander de nous aider à satisfaire notre besoin en disant par exemple : « S'il te plaît, veux-tu bien que l'on arrête de discuter un

moment ? J'en ai vraiment besoin. » Nous avons de bonnes chances d'être entendus, car, inconsciemment, celui qui vient de décharger sa psychopathie n'attend qu'une occasion de se revaloriser à nos yeux, il profitera donc de notre demande pour le faire. Mais attention, la part psychopathe de nous-mêmes est extrêmement sensible à toute tentative de pouvoir ou de manipulation. Il faut donc être authentique. Un moment de détente sera propice pour ouvrir le cœur. Toutefois, ne minimisons pas la blessure narcissique : lorsque la conversation reprendra, la braise encore chaude pourra s'enflammer très facilement. Il faudra donc être prudent et continuer à adopter l'attitude que nous venons d'examiner ensemble : ancrage, ouverture du cœur et discours intime et authentique. Bien entendu, si la personne que nous avons en face de nous continue à nous agresser verbalement et/ou physiquement, à un moment, il faut pouvoir nous protéger en mettant une distance entre elle et nous et en faisant éventuellement appel à des personnes capables de veiller à cela.

L'agressivité psychopathe est assimilable à l'hostilité de la personnalité de type A – un type de personnalité identifié par les cardiologues Meyer Friedman et Ray Rosenman à la fin des années 1950 comme étant un important facteur de risque de maladies cardio-vasculaires. Cela se comprend aisément lorsque l'on sait que le besoin de contrôle entraîne un stress avec une élévation du taux d'adrénaline dans le sang, des spasmes du muscle cardiaque et une modification du métabolisme des acides gras qui contribuent à l'installation de lésions au niveau des vaisseaux sanguins, en particulier ceux qui irriguent le cœur, et prédisposent à l'infarctus du myocarde. Ouvrir le cœur, se détendre, ne plus vouloir dominer, aimer sans condition est la meilleure prévention à ce genre de complication.

Le rapport psychopathe à la sexualité, à l'argent, à la nourriture et au temps

La sexualité est l'un des moyens qu'utilise la part psychopathe de nous-mêmes pour se rassurer. Le psychopathe en nous a besoin de séduire à tout prix. Peu lui importe le sexe des personnes qu'il veut attraper dans ses filets. Il charme, il flatte, il repère les failles, il dit ce que l'autre aime entendre, il rassure, il promet. Malheureusement, une fois que l'autre est en

son pouvoir, il ne s'y intéresse plus autant. Il se détourne alors vers une autre proie, développant parfois une véritable addiction à la séduction. L'acte sexuel en lui-même n'est pas sa priorité, ce qui compte avant tout, c'est la conquête. Le psychopathe en nous a beaucoup de mal à s'engager et à rester fidèle. Il trompe avant de l'être. C'est pour lui un moyen de garder le pouvoir et de contrôler sa vie relationnelle. Il agit en prédateur. Son cœur fermé ne sent pas la douleur de ses victimes. Dans des sociétés machistes comme les nôtres, nous pourrions penser que ce genre de comportement est plutôt masculin. Ce n'est pas le cas. Il y a un psychopathe plus ou moins manifesté en chacun de nous. Les femmes peuvent, elles aussi, être de grandes séductrices prédatrices. En outre, la blessure narcissique est une porte qui peut mener à explorer l'homosexualité. Être désiré et aimé par sa propre image vue dans l'autre est alors une tentative d'autoguérison. Enfin, notre part psychopathe nourrit des fantasmes de domination et de soumission qui sont parfois vécus de manière très différente selon que l'on est dans la sphère publique ou dans la sphère privée. Ainsi, de nombreuses personnes qui affichent une image de dominateur, voire de dictateur, dans la sphère publique ont besoin de relâcher la pression en se laissant dominer dans l'intimité.

Le rapport à l'argent de notre part psychopathe est, lui aussi, un moyen de contrôle et de domination. Les personnes qui utilisent l'argent à cette fin sont généreuses mais, tôt ou tard, elles rappellent à ceux qui ont bénéficié de leur générosité qu'il y a un prix à payer pour ces bienfaits. Elles tentent alors de nous culpabiliser en nous disant que nous sommes bien ingrats de ne pas nous soumettre à leur volonté après tout ce qu'elles ont fait pour nous. L'argent se révèle donc être un puissant moyen de chantage et de pression.

La nourriture est également un moyen d'exercer du pouvoir pour le psychopathe en nous. C'est typiquement le cas chez ces personnes qui nous préparent un repas et nous obligent à manger des quantités de nourriture plus importantes que nous le souhaitons. Lorsque nous tentons de nous soustraire à leur volonté, ces personnes essaient de nous culpabiliser en insistant sur le fait qu'elles ont mis tout leur cœur à préparer un bon repas pour nous faire plaisir. Ce faisant, elles ne se rendent pas compte qu'elles gardent le cœur fermé et qu'elles ne tiennent absolument pas compte de ce

qui nous fait réellement plaisir. Elles ne voient pas qu'en vérité, leur ambition est de se rassurer quant à notre soumission.

Enfin, le temps est aussi un enjeu de pouvoir pour le psychopathe en nous. Contrôler notre emploi du temps pour contrôler autrui. C'est ce que nous faisons lorsque nous nous rendons séduisants et désirables et, en même temps, nous affirmons être trop occupés pour pouvoir organiser une rencontre. D'autres fois, nous imposons notre horaire aux autres, par exemple en arrivant systématiquement en retard à nos rendez-vous. Bien entendu, il y a d'autres raisons névrotiques qui peuvent expliquer ces retards répétés, en particulier notre éventuelle schizoïdie, qui nous fait oublier la dimension du temps et de l'espace. Il est donc important d'apprendre à reconnaître les intentions qui habitent nos actions. Si nous ne le faisons pas, nous ne pourrons jamais nous libérer de nos comportements à répétition.

La potentialité d'être un leader courageux et inspirant

Comme tous les traits de notre personnalité, la psychopathie contient en elle le germe de qualités extrêmement précieuses. Ainsi, autant notre part masochiste est lâche, autant notre part psychopathe est audacieuse. C'est le psychopathe en nous qui mobilise son énergie pour s'imposer dans le monde. Lorsque son cœur s'ouvre sur les autres, cette audace devient du courage – la rage du cœur. Il occupe alors sa place sans nuire aux autres. Au contraire, son courage allié à sa capacité d'empathie fait de lui un leader : un être inspiré et inspirant qui repère chez les autres les qualités qui peuvent servir un projet commun.

Le leader n'est pas un dictateur. Il ne confond pas le pouvoir et la puissance. Le pouvoir naît d'une volonté de domination et de contrôle, il est une réaction à la peur. La puissance se révèle à travers l'expression et le rayonnement, elle est une manifestation de la confiance. Lorsqu'il s'agit de se choisir un chef, l'audace et le courage du psychopathe sont préférés à l'inhibition et à la lâcheté du masochiste. Il ne faut donc pas s'étonner de constater beaucoup de névrose psychopathe chez nos dirigeants. Il faut espérer que ceux-ci aient assez de cœur pour devenir de vrais leaders.

La nécessité de se recentrer et d'ouvrir le cœur

Ouvrir le cœur – ouvrir le cœur sur autrui – est vraiment la priorité pour pouvoir dépasser les conditionnements psychopathes de notre personnalité. Nous avons vu plus haut (lors de l'apprentissage de la plongée dans le silence intérieur) que cette ouverture du cœur ne peut se limiter à de bonnes pensées. Elle naît de la détente du corps et en particulier de la région thoracique – le chakra du cœur.

Pour que cela puisse se produire, il faut que le mouvement de décentrage à l'origine de la posture psychopathe soit ajusté par un retour à l'axe vertical du corps. Ce recentrage entraîne automatiquement un ancrage et une détente de la poitrine. Centrage, ancrage et ouverture du cœur sont intimement liés. Comment imaginer pouvoir ouvrir notre cœur si nous n'éprouvons pas le sentiment de sécurité que procure l'ancrage dans le corps, dans l'énergie matérielle et dans la réalité de l'instant présent ? Nous verrons dans la troisième et dans la quatrième partie de ce livre comment effectuer cet ajustement.

8

LE TRAIT DE CARACTÈRE RIGIDE

Le trait de caractère rigide identifié par Reich, Lowen et Pierrakos est lié à la peur de ne pas être accepté tel que l'on est. Le mouvement énergétique qui en résulte entraîne une raideur. Il s'en suit une perte de la spontanéité et de l'authenticité au profit de la création d'un personnage sans relief, conforme à des critères d'acceptabilité dans un groupe ou une société donnés. La rigidité crée une fiction pour faire croire à la réalité d'une image idéalisée. Elle cache tous les autres traits de la personnalité derrière un masque trop parfait pour être vrai. Elle est comme une chape de plomb qui empêche les mouvements qui rendent vivant de se manifester. Je la compare souvent à un bouchon de champagne qui doit sauter pour que le pétillant de la Vie puisse jaillir dans une joyeuse détente. Elle est le barrage qui doit se fissurer pour que le flot de la vitalité puisse s'écouler en nous et autour de nous.

**La peur de ne pas être accepté tel que l'on est,
le mouvement de raidissement,
la réaction de rigidification**

La peur de ne pas être accepté tel que l'on est apparaît très tôt dans l'enfance, mais elle est réactivée au moment de l'adolescence. Le petit enfant n'a pas encore de filtre mental pour juger si ses comportements sont appropriés ou non. Il perçoit et il réagit immédiatement à ses perceptions. Il est spontané. Il passe des sanglots aux éclats de rire en un instant. Il fait ce qu'il veut et, dès qu'il en acquiert la capacité, il dit ce qu'il pense sans se censurer, avec une entière authenticité. Puis, en grandissant, il découvre que

les adultes qui s'occupent de lui attendent qu'il respecte des règles et des usages pour vivre en famille et en société. Ces règles et ces usages ne sont pas faciles à accepter ni à respecter pour l'enfant, en particulier lorsque les interdits concernent son intimité et sa connexion à ce qui le fait se sentir pleinement vivant.

Dès les premières semaines après la naissance, le nourrisson perçoit ses organes génitaux comme une zone de son corps particulièrement sensible et vibrante. Il les touche et il éprouve une sensation de vie intense. On peut dire que, tout petit déjà, le nourrisson se masturbe. Et il le fait sans la moindre gêne, au vu et au su de tous ceux qui sont en sa présence. Les adultes qui s'occupent de lui ne trouvent bien évidemment rien à redire. L'enfant est considéré comme innocent, il ne sait pas ce que les adultes jugent convenable ou non. Par la suite, il découvre que non seulement il n'est pas convenable de toucher les zones érogènes de son corps ou de celui des autres, mais qu'en plus il ne peut plus courir tout nu dans la maison. On imagine son incompréhension.

Progressivement, l'enfant intègre les jugements des adultes à propos de ce qui est propre ou sale, bien ou mal, suffisant ou insuffisant. Il fait siens ces jugements et s'autocensure de plus en plus souvent. Pour faire plaisir aux adultes et se valoriser à leurs yeux, il imagine l'être parfait qu'il devrait être et il tente de se comporter de façon à manifester cette image idéalisée de lui-même. Il faut dire que les messages des adultes à propos de cet idéal sont souvent très clairs : « C'est bien mais tu peux mieux faire », « C'est bien mais tu peux faire plus ». À force d'entendre de tels messages, l'enfant devient très exigeant vis-à-vis de lui-même, parfois bien plus exigeant que les adultes ne l'ont jamais été. Il devient à la fois son propre juge et son propre bourreau. En termes psychologiques, on dit que son surmoi est très puissant. C'est ce surmoi qui fait apparaître en lui le sentiment de honte. La honte d'avoir failli. La honte de ne pas avoir été parfait. La honte d'avoir déçu. La honte de ne pas correspondre à l'image idéalisée que l'on attend de lui. La honte de ne pas correspondre à l'image idéale qu'il imagine que l'on attend de lui. L'enfant finit par fermer son cœur vis-à-vis de lui. Il devient dur avec lui-même. Il s'identifie au personnage qu'il s'efforce de présenter au monde. Il perd contact avec l'essence de la Vie qui est tout au fond de lui – cette essence qui est acceptation sans condition, l'amour inconditionnel. Dès lors, il n'a plus accès à la joie. Cela se produit très

facilement dans nos sociétés normatives et conformistes, en quête de confort et de performance.

Quelques années plus tard, au moment de l'adolescence, l'enfant voit son corps se transformer. Il sait qu'il va devoir vivre dans le monde des adultes. Et, donc, qu'il va devoir encore davantage renoncer à son authenticité et à sa spontanéité. Concomitante de la tempête hormonale qui se produit en lui à ce moment-là, cette prise de conscience déclenche une véritable révolte. Il fait sa « crise d'adolescence », il provoque son entourage à outrance, quitte à se faire du tort à lui-même. L'important pour lui est de manifester son refus de toutes les contraintes qui l'empêchent d'exprimer sa singularité et son originalité. Il veut être accepté tel qu'il est. Mais à moins de s'exclure définitivement de sa famille ou de la société, il finit tôt ou tard par accepter de se plier aux règles et aux usages. Il tente à nouveau de correspondre à l'image idéale que l'on attend ou qu'il imagine que l'on attend de lui. La voix de son surmoi ne cesse de le comparer aux autres, de le juger, de le dévaloriser ou, au contraire, de le complimenter pour l'encourager à se dépasser. Tantôt il éprouve de la honte, tantôt il développe un sentiment de fierté et de supériorité.

Ainsi, à force d'avoir peur de ne pas pouvoir être accepté s'il est authentique et spontané, l'enfant finit par s'interdire lui-même toute authenticité et toute spontanéité. C'est l'absurdité de la logique névrotique.

Un corps sans souplesse et sans tendresse

Le corps typiquement rigide contient les émotions dans la raideur de ses muscles. De ce fait, la musculature est tonique et bien dessinée. L'énergie est principalement concentrée en périphérie. Les proportions de ce type de corps sont harmonieuses, il s'en dégage une impression de beauté. Cependant, lorsqu'il se met à bouger, ses mouvements trahissent la raideur sous-jacente. Les muscles oculaires manquent de la souplesse qui permet d'exprimer les subtilités émotionnelles. Les yeux sont fixes, le regard froid. La respiration est courte, car le diaphragme est contracté. La poitrine – cette région que l'on appelle « quatrième chakra » ou « chakra du cœur » – est comme barrée, fermée, sans vie. Psychologiquement, cela se traduit par un réel manque d'amour. Contrairement à ce qui se produit en cas de

psychopathie, le cœur rigide n'est pas fermé sur les autres mais sur lui-même.

Le corps typiquement rigide est soigné, apprêté et mis en valeur. Parfois, on peut y détecter quelques corrections chirurgicales à visées esthétiques. C'est un corps destiné à être montré. En fonction de la société dans laquelle il évolue, il affiche la preuve de son acceptabilité à travers des détails précis. Son apparence est plutôt agréable à contempler, mais il donne l'impression d'être inaccessible. Il manque de naturel, de chaleur, de simplicité et de vérité. Lorsqu'on le touche, on sent la tension musculaire sous la peau. On perçoit comme une absence de vie.

La tension musculaire et tendineuse constante qui se manifeste en cas de rigidité prédispose à toutes sortes de pathologies inflammatoires chroniques, comme l'arthrose, l'arthrite ou la fibromyalgie. Après avoir accompagné de nombreuses personnes souffrant de ces pathologies, je pense qu'il est absurde de leur prescrire un traitement médicamenteux sans leur conseiller d'entreprendre un travail psychologique et de pratiquer la relaxation ou la méditation, ainsi qu'une discipline comme le yoga ou le qi gong. En outre, il me paraît important que le travail psychologique soit psycho-corporel, car les conditionnements à l'origine de la tension chronique sont inscrits dans les couches profondes du cerveau. Seul un travail sur les émotions libérées à travers le corps permet d'atteindre ces zones cérébrales pour les reprogrammer.



Illustration 7. — *Le corps typiquement rigide*

Le corps typiquement rigide est harmonieux, bien proportionné. Son aspect est tonique, plutôt raide. La musculature est bien dessinée. Le dos est cambré, les fesses sont bombées. Le regard est froid, exprimant peu d'émotion.

Une posture sans spontanéité ni authenticité

Le comportement typiquement rigide est empreint de contraintes. Mentalement, la part rigide de notre personnalité est bourrée de préjugés et de principes auxquels nous nous sommes totalement identifiés. Par

conséquent, nous ne nous posons pas de question à propos du bien-fondé de cette façon de penser. Nous ne pouvons pas envisager de la remettre en question, car cela reviendrait à perdre notre identité. Ce que nous ne voyons pas, c'est que cette identité n'est qu'une construction superficielle. Nous sommes prêts à sacrifier notre joie de vivre pour nous soumettre aux règles que nous nous imposons. Sans nous en rendre compte, nous devenons malveillants envers nous-mêmes et, pour peu que, en plus, la part psychopathe de notre personnalité veuille obtenir l'approbation et l'admiration d'autrui, nous devenons de véritables tyrans psychorigides. Nous voulons alors imposer à tout prix notre façon de penser et d'agir aux autres.

La part rigide de nous-mêmes passe son temps à juger. Nous nous comparons sans cesse aux autres. Nous nous rassurons en nous sentant supérieurs et, en même temps, nous sommes convaincus de ne pas être assez bien. Lorsque l'on nous fait un compliment, nous n'y croyons pas. Nous ne l'entendons même pas. Car comment pourrions-nous croire que nous sommes aimés si nous ne nous aimons pas nous-mêmes ? Comment pourrions-nous imaginer que nous sommes appréciés si nous n'acceptons pas notre personnalité ? Le plus triste est que, non contents de ne pas accepter notre propre personnalité, nous ignorons qu'en réalité nous ne sommes pas cette personnalité mais bien celui ou celle qui peut en constater les caractéristiques, les accueillir et les aimer sans condition dans une profonde réconciliation qui est synonyme de guérison.

Identifiée au personnage parfait qu'elle tente de créer, la part rigide de nous-mêmes vit à la surface de l'être, elle n'est pas connectée à l'essence de la Vie qui est en chacun de nous. D'un point de vue énergétique, ses tensions l'empêchent de sentir cette essence qui n'est que silence, paix et amour, profonde détente. Je me souviens d'une dame très rigide qui, au cours du travail psycho-corporel et psycho-spirituel qu'elle effectuait en ma compagnie, me dit un jour, l'air absolument terrifié, qu'elle ne pouvait pas lâcher les conditionnements névrotiques de sa personnalité. Pourtant, ceux-ci créaient beaucoup de souffrance dans son existence. Mais elle était convaincue qu'au-delà de ces conditionnements il n'y avait rien, elle craignait donc que si elle les abandonnait, les autres allaient se rendre compte à quel point elle était vide.

Pour cacher ce vide, la part rigide de nous-mêmes porte un masque. Un

masque de sérénité qui fait croire que nous allons toujours bien et que tout est pour le mieux dans notre existence. Le masque de sérénité affiché par notre part rigide n'est pas le même que celui porté par notre part schizoïde. Nous l'avons vu, le masque de sérénité de notre part schizoïde permet de vivre en dehors du monde, coupé des autres. Le masque de sérénité affiché par notre part rigide, quant à lui, permet de vivre dans le monde tout en étant coupé des autres, puisque ce que nous montrons de nous n'est qu'une fiction. La rigidité nous fait vivre dans un grand bal masqué.

Le rigide en nous veut sauver les apparences. Il veille à ce que tout soit en ordre, propre et beau, même si cela lui demande des efforts importants. Toutefois, il a besoin d'un endroit où il peut relâcher la pression, une sorte de débarras où il peut cacher ce qui fait tache dans le décor idyllique qu'il présente aux autres. Je me rappelle une personne très rigide qui, chaque fois que je lui rendais visite, fourrait pêle-mêle dans un placard tout ce qui traînait chez elle. Moi-même, étant d'un naturel empreint de rigidité, j'ai toujours un tiroir où règne un parfait désordre. Vivre à côté d'une personne très rigide nous met la pression. Cependant, il ne faudrait pas nous laisser impressionner par ceux qui se présentent comme parfaits, car ces personnes ont certainement un endroit en elle et un lieu dans leur environnement où elles dissimulent ce qu'elles considèrent comme imparfait.

Notre rigidité nous rend très conformistes. Nous sommes alors prêts à nous plier aux règles pour répondre à la norme du groupe dans lequel nous vivons. Nous sacrifions notre originalité et nous nous mettons une pression énorme pour satisfaire les exigences de ceux à qui nous voulons prouver que nous sommes des êtres suffisamment parfaits pour avoir le droit d'exister. Nous plaçons la barre très haut. Parfois tellement haut que nous épuisons nos réserves psychiques et physiques. Nous ne sommes plus ressourcés par la détente et la joie de l'essence, nous brûlons littéralement de l'intérieur. La rigidité est le trait de personnalité qui nous prédispose au burn-out.

Les personnalités très rigides se font mal. Leur corps souffre, mais elles n'écourent pas leur douleur. Elles forcent, elles dépassent leurs limites et, bien que très résistantes, elles finissent par casser brutalement. Car personne ne peut vivre au-dessus des lois du vivant. Les personnalités très rigides affirment avoir du plaisir à faire certaines choses en dépassant leurs limites, mais, en réalité, ce ne sont pas ces choses qui leur procurent du

plaisir, mais plutôt le sentiment d'avoir fait ce qu'il fallait faire. Leur vie est remplie de « il faut » et de « je dois ». Ce qu'elles appellent du plaisir est en fait l'apaisement névrotique d'avoir accompli ce qu'elles considèrent être leur devoir, même si cela met leur santé en péril et les empêche d'éprouver de la joie.

La part rigide de nous-mêmes est perfectionniste. Nous voulons alors le meilleur. Par conséquent, nous avons beaucoup de mal à faire des choix. Car nous pensons qu'il y aura peut-être mieux à trouver ou à décider plus tard. Le danger de cette attitude est qu'à force de vouloir le meilleur, nous ne trouvons et nous ne décidons plus rien. Nous passons notre temps à douter. Nous nous perdons dans toutes sortes d'arguments émis par notre mental au lieu de simplement sentir et, surtout, d'écouter ce que notre corps nous dit. Et, lorsque nous essayons d'écouter notre corps, nous n'y parvenons pas, car notre tension permanente nous empêche de sentir quoi que ce soit. Il est important de comprendre qu'il existe une différence entre décider et choisir. La part rigide de nous-mêmes doit apprendre à choisir.

Décider est un exercice mental, le résultat d'un débat parfois très animé à l'intérieur de notre personnalité. Nous analysons les arguments pour ou contre l'une ou l'autre option en fonction de nos attentes et de nos priorités. Cependant, tôt ou tard, nous découvrons une raison de regretter notre décision car, inévitablement, les résultats escomptés par notre personnalité ne seront pas tous au rendez-vous et le cours des événements définira d'autres priorités. Choisir est bien différent. Il s'agit d'un élan de tout l'être, une inspiration qui vient de la conscience, une évidence vécue dans le corps. Nos choix ne se regrettent pas, ils s'assument. Peu importe que certaines priorités changent avec le temps, le choix que nous avons fait à un moment donné était la vérité de cet instant. Libre à nous alors de faire d'autres choix pour continuer à vivre un instant après l'autre en nous adaptant au cours fluide de la Vie.

Le rapport rigide à la sexualité, à l'argent, à la nourriture et au temps

Comme nous l'avons fait pour les quatre autres traits de personnalité décrits par Reich, Lowen et Pierrakos, nous pouvons examiner comment la

rigidité se manifeste dans la sexualité, le rapport à l'argent, le rapport à la nourriture et le rapport au temps.

La sexualité typiquement rigide est comme éclatée entre les sentiments et la génitalité. En d'autres termes, la vie intime typique de la rigidité est scindée entre le cœur et le sexe. Nous l'avons vu, les sensations perçues par l'enfant au niveau des organes génitaux le font se sentir pleinement vivant. En même temps, il associe toutes sortes de jugements négatifs à ces sensations, car les adultes lui laissent entendre que ce qui est du domaine de la génitalité est sale et inconvenant. Dès lors, il est difficile pour l'adulte d'oser à la fois ouvrir son cœur et exprimer ses besoins sexuels. Cela entraîne de véritables drames au sein de certains couples, où les deux partenaires de vie éprouvent beaucoup d'amour l'un pour l'autre et, en même temps, ont une vie sexuelle très pauvre du fait qu'aucun des deux n'ose avouer à l'autre ce qui lui procurerait du plaisir. L'un des deux partenaires ou les deux ont alors besoin de vivre leur génitalité en dehors du couple. Ils trouvent quelqu'un avec qui ils peuvent se lâcher sexuellement sans honte, tout en éprouvant pour cette personne beaucoup moins de sentiments que pour leur partenaire de vie. Néanmoins, tôt ou tard, celui qui vit sa vie intime coupé en deux éprouvera le besoin de refaire son unité. Cela demande de tomber le masque et d'oser parler sans honte de ses besoins sexuels avec l'être aimé. Pour ceux qui y parviennent, c'est l'occasion d'un réel épanouissement personnel et d'un grand accomplissement relationnel.

L'argent est, pour la part rigide de nous-mêmes, un moyen de se procurer ce qui permet d'afficher les signes extérieurs d'appartenance et d'intégration dans une société donnée. Le rigide en nous suit les modes. Il aime posséder ce qui est valorisé par ceux à qui il se compare. Il étale ses possessions. Mais plus que vouloir épater les autres, c'est lui-même qu'il tente de convaincre de sa valeur.

La nourriture est également, pour le rigide en nous, un moyen de prouver à soi et aux autres une appartenance et une intégration sociales. Dans ce cas, le rapport que nous entretenons avec les aliments est régi par toutes sortes de contraintes et d'interdits auxquels nous nous soumettons volontiers, que ce soit pour retrouver une apparence valorisée par la société, par souci de conserver une bonne santé ou par volonté de respecter les principes éthiques ou philosophiques auxquels nous voulons adhérer. La part rigide de nous-

mêmes est très douée pour suivre les régimes alimentaires à la lettre. Jusqu'au jour où la part masochiste de nous-mêmes n'en peut plus de subir le diktat de la part rigide et se révolte en bravant tous les interdits. Cette dynamique névrotique est particulièrement fréquente lors des régimes amincissants. L'antagonisme entre les parts rigide et masochiste de la personnalité est alors responsable de pertes et de prises de poids répétées qui dérèglent complètement le métabolisme.

Enfin, le rapport au temps de notre part rigide est marqué par un respect scrupuleux des horaires. Malheureusement, cette ponctualité est souvent accompagnée d'une intolérance envers ceux qui sont en retard ou en avance. Le respect des horaires est favorisé par un sens de l'organisation très développé lié à la rigidité, qui permet de programmer un emploi du temps très précis et de s'y tenir sans trop de difficulté.

La potentialité d'une grande rigueur et d'un profond sens de l'engagement

La rigidité contient en elle le germe de la rigueur indispensable pour accomplir des projets et se manifester pleinement dans le monde. La limite est ténue entre rigueur et rigidité. Toutefois, la différence est claire. La rigidité empêche la Vie de s'épanouir en nous et autour de nous, alors que la rigueur permet de canaliser l'énergie de la Vie pour qu'elle puisse exprimer sa créativité de façon concrète dans l'espace et dans le temps. Seule l'ouverture du cœur permet la transformation de la rigidité en rigueur.

Dès que le cœur s'ouvre, la part rigide de nous-mêmes utilise les qualités qu'elle a développées au service de la Vie. Nous sommes alors capables d'engagement et de persévérance. Nous allons au bout des promesses que nous avons faites, non pas pour prouver une quelconque perfection à autrui mais par amour pour nous-mêmes. Car, finalement, on ne peut s'engager que vis-à-vis de soi-même. Même lorsque nous jurons fidélité à autrui, nous ne nous engageons qu'envers nous-mêmes et envers notre projet de créer une relation de confiance sur le long terme avec l'autre. Faire pour l'autre est une belle chose, mais faire pour soi est une chose puissante. Et faire pour l'amour de soi – faire pour l'amour qui est en soi, dans le Soi – est une chose bouleversante.

La nécessité d'ouvrir le cœur et de retrouver de la fluidité

Ouvrir le cœur – ouvrir le cœur sur soi – permet la détente qui apporte l'installation de la fluidité nécessaire pour dépasser les conditionnements rigides de la personnalité. La Vie connaît le chemin, celui-ci passe toujours par là où il y a de la détente, là où il y a de l'amour. Respirer, danser, s'autoriser à sentir la Vie nous traverser, s'émerveiller, connaître la joie. Ouvrir le cœur et laisser la fluidité s'installer en nous. Nous verrons comment effectuer cet ajustement dans la troisième et la quatrième partie de ce livre.

COMPRENDRE LA DYNAMIQUE NÉVROTIQUE DE LA PERSONNALITÉ

Il est souvent plus facile d'identifier la schizoïdie, l'oralité, le masochisme, la psychopathie et la rigidité chez les autres que chez soi. Toutefois, un peu d'honnêteté avec nous-mêmes nous amène à constater que chacun de nous rassemble tous ces traits de personnalité en lui. Ce qui diffère d'une personne à l'autre, c'est la manière dont ces différents traits de personnalité interagissent à l'intérieur de nous ainsi que la façon dont ils se manifestent, en fonction des circonstances et des différentes périodes de notre existence.

Plus notre cœur est ouvert, plus la conscience s'éveille et constate ce qui est sans chercher à le déformer, à le minimiser ou à le nier. Pour faciliter cet éveil, je propose aux élèves de l'EDLPT un schéma récapitulatif de la caractérologie qui permet de comprendre la dynamique qui existe entre les différents traits de la personnalité. Une fois intégré dans notre mental, ce schéma devient une sorte de lentille à travers laquelle nous voyons plus clairement ce qui se passe en nous et chez les autres. Nous découvrons alors que nos comportements se produisent selon des principes très précis, valables pour tous les êtres – une véritable loi énergétique qui régit les mouvements de la Vie en nous et autour de nous.

Pour bien comprendre ce schéma, il faut apprendre à identifier (comme nous venons de le faire dans les pages qui précèdent) les caractéristiques des différents traits de notre personnalité. Voir la peur à l'origine de chacun des mouvements énergétiques qui entraînent les réactions de déconnexion, d'attachement, de soumission, de domination ou de rigidification, à l'origine des comportements névrotiques qui génèrent du déséquilibre et de

la séparation tant dans nos existences individuelles que dans nos expériences collectives.

La première étape de ce processus d'éveil consiste à repérer les masques qui cachent les comportements névrotiques de chacun de nos traits de personnalité. Masque de la sérénité pour nos parts schizoïde et rigide. Masque de l'amour pour nos parts orale et masochiste. Masque du pouvoir pour notre part psychopathe. Tant que nous portons ces masques, nous sommes dans le déni de la vérité sous-jacente. C'est tragique, car non seulement nous ne pouvons pas constater les caractéristiques de nos différents traits de personnalité, mais, en plus, nous ne pouvons pas entrevoir notre véritable nature paisible, silencieuse et aimante – l'essence de l'être, au-delà de toute névrose.

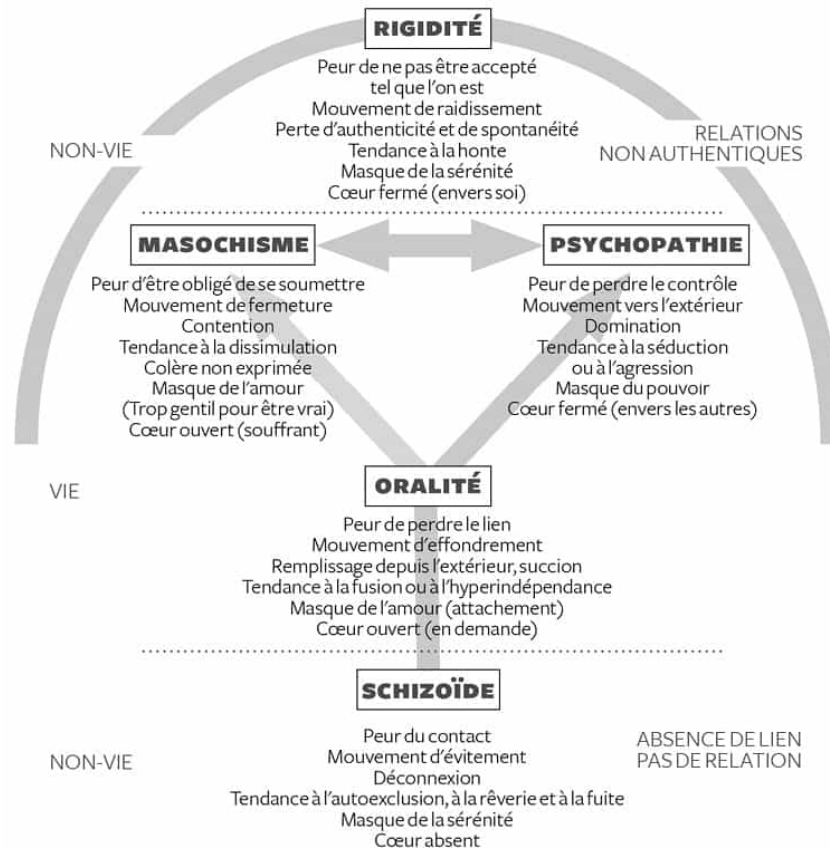


Illustration 8. — Schéma récapitulatif de la dynamique névrotique de la personnalité

Il est important aussi de se rappeler l'état du cœur – l'état de notre capacité à aimer sans condition – lorsque l'un ou l'autre des traits de notre personnalité se manifeste plus particulièrement. Cœur absent en cas de

déconnexion schizoïde. Cœur ouvert et en demande d'attachement en cas d'oralité. Cœur ouvert et en souffrance, rempli de colère, en cas de masochisme. Cœur fermé sur autrui en cas de psychopathie. Cœur fermé sur nous-mêmes en cas de rigidité.

Vous pouvez constater que j'ai tracé sur ce schéma deux lignes horizontales en pointillé. La première ligne sépare la schizoïdie de l'oralité, du masochisme et de la psychopathie. La seconde sépare l'oralité, le masochisme et la psychopathie de la rigidité. Ces deux lignes délimitent donc trois zones. Une zone de non-vie où l'on trouve la schizoïdie. Une autre zone de non-vie où l'on trouve la rigidité. Et une zone de vie où l'on trouve l'oralité, le masochisme et la psychopathie. La Vie est faite de liens. Elle n'existe qu'au travers des relations entre les éléments qui la constituent. La non-vie de la schizoïdie est due à l'absence de lien et à l'impossibilité de créer des relations ; notre part schizoïde nous tient en dehors de la Vie. La non-vie de la rigidité est due à l'installation de relations non authentiques ; notre part de rigidité nous donne l'illusion d'être dans la Vie, mais en réalité elle crée une vie factice. Seules nos parts orale, masochiste et psychopathe font la « vraie vie ». Dès lors, vivre – vivre vraiment, intensément et généreusement – demande de tomber le masque de la sérénité et d'oser ressentir les tensions qui existent entre nos parts orale, masochiste et psychopathe.

L'antagonisme de nos parts masochiste et psychopathe crée une dynamique extrêmement vivante. Soumission et domination. Contention et expression. Passivité et activité. Yin et yang. Nous l'avons vu, le masochiste en nous se soumet afin ne pas perdre le lien, le psychopathe en nous contrôle la relation pour la même raison. Derrière tout masochisme et derrière toute psychopathie, il y a toujours une grande oralité. La blessure orale est immense en chaque être humain. Dès que nous entrons en contact et qu'un lien s'établit, la peur de perdre ce lien resurgit et nous sommes prêts à tout pour ne pas avoir à revivre la blessure originelle. La dynamique oralité-masochisme-psychopathie est profondément inscrite dans notre cerveau reptilien. Elle fait partie de notre instinct de survie.

Le couple infernal masochiste-psychopathe

Je l'ai déjà dit mais je le répète, car il est très important de s'en rendre compte : nous avons tous une psychopathie potentiellement à la hauteur de notre masochisme, et vice versa. Pourtant, les personnes manifestant un masochisme assez évident prétendent ne pas avoir de psychopathie et ont tendance à diaboliser ceux qui en présentent de façon probante. De la même manière, les personnes ayant une psychopathie assez prononcée ont le sentiment de n'avoir aucun risque de tomber dans la soumission masochiste et ont tendance à mépriser ceux qui s'y laissent entraîner. Mais, tôt ou tard, au cours de notre existence, les rencontres et les circonstances génèrent des peurs et rouvrent des blessures de notre enfance qui activent la manifestation du trait de caractère resté ignoré ou nié. Il faut alors beaucoup d'humilité pour accepter d'examiner cet aspect encore peu exploré de notre personnalité. Beaucoup d'humilité et de compassion pour soi, le cœur ouvert.

Notre part masochiste et notre part psychopathe forment un couple infernal à l'intérieur de nous qui fait des ravages partout autour de nous. Notre guerre intérieure se manifeste à l'extérieur. Elle peut se révéler dans toutes nos interactions avec autrui. Même au sein de nos relations amoureuses. Car la passion qui naît de notre attachement oral nous entraîne dans des jeux de pouvoir qui finissent par nous faire souffrir. Le mot « passion » vient du latin *patior*, qui signifie « souffrir ». Malgré l'engouement qu'elle suscite chez certains, la passion amoureuse est un élan habité par la névrose. La souffrance qu'elle engendre est une invitation à guérir notre blessure orale afin de ne plus alimenter la dynamique infernale qui existe entre le masochiste et le psychopathe en nous et en dehors de nous.

Les jeux de pouvoir sont au cœur de la vie humaine. Ils sont au cœur de la Vie tout court. Ils conditionnent notre rapport aux autres, aux animaux et à la nature dans sa globalité. Pourtant, nous sommes souvent dans le déni de cette vérité. Le schizoïde en nous tente alors d'échapper à la réalité en rêvant d'un monde idéal où aucune tension et aucun conflit ne se manifesteraient. D'autres fois, le rigide en nous affiche une image lisse et complètement idéalisée de nous-mêmes qui fait croire que nous sommes incapables de nous laisser aller à ce genre de rapports de force.

L'axe schizoïde-rigide

Certaines personnes vivent, la plupart du temps ou bien lors de certaines périodes particulièrement difficiles de leur existence, sur un axe qui va de la schizoïdie à la rigidité. Ce faisant, elles évitent de se confronter avec les manques ressentis lorsque l'on est dans l'oralité, avec la frustration éprouvée lorsque l'on est dans le masochisme ou avec l'agressivité exprimée lorsque l'on est dans la psychopathie. Elles vivent en dehors des mouvements de la Vie.

Lorsqu'elles se réfugient dans leur schizoïdie, ces personnes ne sont pas en contact avec ce qui se passe autour d'elles. Elles nient certaines évidences qui leur font trop peur. La plupart du temps, elles n'ont même pas besoin de nier quoi que ce soit, car elles ne perçoivent tout simplement pas leur environnement. Elles ne sont pas non plus en contact avec elles-mêmes. Dès lors, elles ne ressentent pas le manque, la frustration, la colère ou la tristesse. Elles sont comme anesthésiées, protégées des mouvements qui se produisent dans le triangle oral-masochiste-psychopathe. Pour justifier leur posture, elles se considèrent au-dessus des gens ordinaires, elles prétendent avoir atteint une sorte de supériorité spirituelle qui leur permet d'être totalement débarrassées des conditionnements névrotiques de la personnalité. Cependant, nous l'avons vu, la vraie spiritualité ne se vit pas en dehors du monde, au contraire, elle consiste à accepter la réalité telle qu'elle est et à dépasser la névrose qui se réveille inévitablement lorsque l'on vit au contact du monde. C'est en vivant pleinement une vie ordinaire que nous touchons à l'extraordinaire.

Lorsque ces personnes font l'effort de quitter leur schizoïdie pour entrer en contact avec leur environnement, elles se figent très volontiers dans leur rigidité. Cela leur permet de rester protégées des mouvements du triangle oral-masochiste-psychopathe. Dès qu'on les invite à examiner leur propre oralité, leur propre masochisme ou leur propre psychopathie, elles résistent en affirmant qu'elles ne sont pas concernées. Elles jugent d'ailleurs très sévèrement ceux dont la personnalité présente des caractéristiques orales, masochistes ou psychopathes. Dénoncer et critiquer autrui est un bon moyen de faire croire que l'on est absolument différent de lui. Toutefois, tôt ou tard, certains aléas de l'existence obligent ces personnes à tomber leur masque de sérénité. Elles éprouvent alors beaucoup de honte en découvrant

qu'elles aussi peuvent manifester de l'oralité, du masochisme et de la psychopathie.

L'axe oral-masochiste-rigide

En niant l'oralité, le masochisme et la psychopathie de notre personnalité, la part rigide de nous-mêmes bloque le processus d'éveil de la conscience. Seule l'ouverture du cœur permet de voir ce que le rigide en nous considère comme de l'imperfection, qui n'est en réalité que du relief et du mouvement, c'est-à-dire la Vie. Ouvrir le cœur n'est pas facile dans nos sociétés conformistes en quête d'une perfection qui n'est, en réalité, qu'un fantasme de non-vie. La promesse d'atteindre cette prétendue perfection est le moteur d'une économie basée sur l'innovation, l'hyperproduction et l'hyperconsommation au service d'une croissance sans fin. Une économie qui valorise la rigidité.

Notre part rigide fonctionne très bien avec notre part masochiste. Il existe dans la personnalité de chacun d'entre nous un axe oral-masochiste-rigide absolument redoutable. Le rigide en nous impose une image idéalisée au masochiste, qui est censé se soumettre à des impératifs perfectionnistes au mépris de ses besoins et de ses limites. Lorsque le masochiste en nous faillit à cette exigence, il se sent coupable et il se dénigre. Quand il n'en peut plus de se soumettre à la volonté du rigide, il se révolte, souvent en faisant de la résistance passive, qui, dans de nombreux cas, devient de l'autosabotage. Beaucoup de problèmes d'addiction, notamment d'alcoolisme, reposent sur ce scénario névrotique. La tension entre ces deux traits de notre personnalité peut devenir très intense. Elle se traduit par des douleurs musculaires dans tout le corps. Un corps contenu et raide à la fois.

L'axe oral-psychopathe-rigide

Notre part rigide fonctionne aussi très bien avec notre part psychopathe. Dans sa tentative d'apaiser sa blessure narcissique, le psychopathe en nous veut imposer aux autres l'image idéalisée du rigide. Il veut à tout prix obtenir l'approbation et l'admiration des autres. Il s'impose donc une

perfection qu'il va imposer aux autres. Le psychopathe veut avoir raison, il a besoin que les autres lui prouvent qu'il a raison en se soumettant à ses exigences. Il peut devenir tyrannique. Vivre au côté d'une personne psychorigide n'est pas facile. Car, en plus de devoir supporter sa psychopathie tyrannique, il est très difficile de lui faire changer d'avis ou de comportement. Rappelez-vous, le rigide est tellement identifié au personnage parfait qu'il montre aux autres que le moindre changement dans sa façon de penser ou d'agir lui donne l'impression de ne plus exister.

À l'instar de l'axe oral-masochiste-rigide, l'axe oral-psychopathe-rigide prend lui aussi racine dans notre oralité. J'imagine que vous le comprenez clairement à présent, c'est notre peur orale de perdre le lien qui nous fait nous comporter tantôt en masochiste, tantôt en psychopathe. Et c'est l'incapacité rigide à ouvrir notre cœur pour être simplement authentique qui nous fait devenir un tyran avec nous-mêmes ou avec les autres.

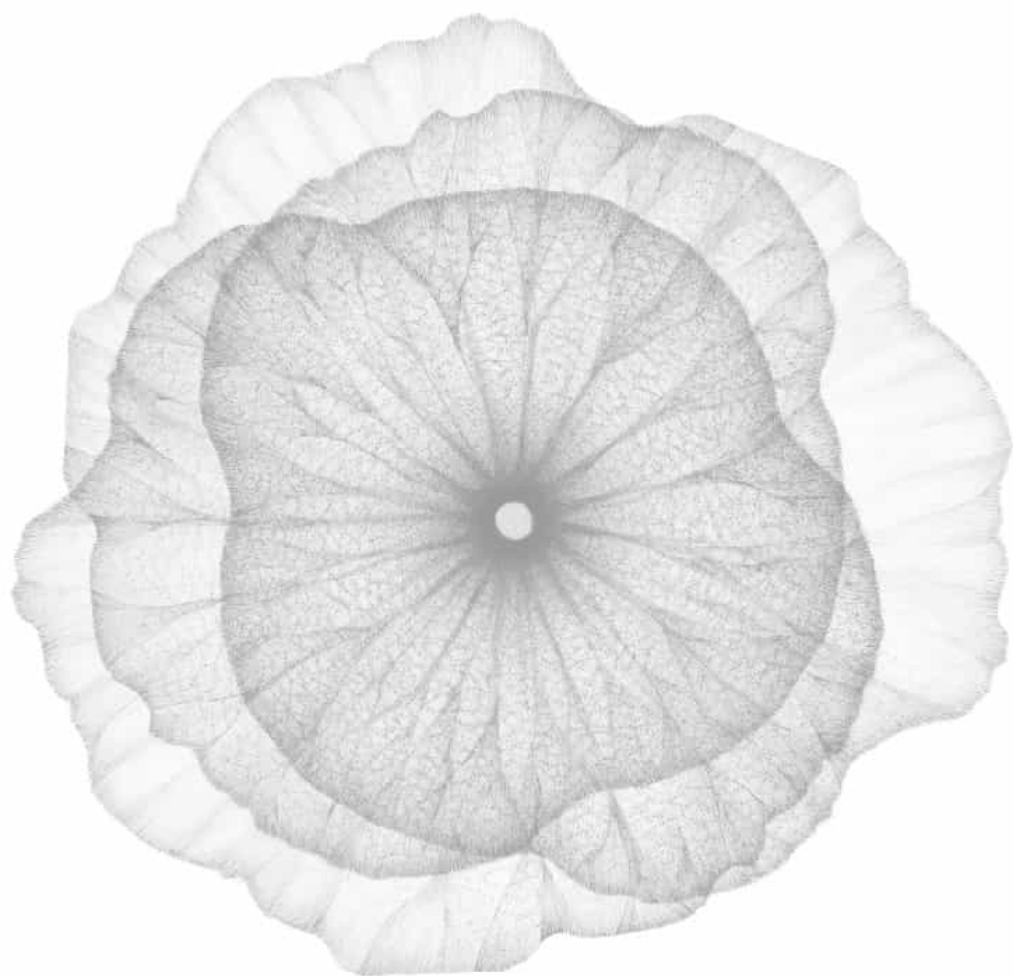
Quand on constate avec amour, surgit l'humour

Je suis toujours émerveillé d'observer les étudiants de l'EDLPT au moment où ils découvrent les différents traits de personnalité décrits par Reich, Lowen et Pierrakos. Au début, la plupart occultent totalement l'un ou l'autre de ces traits de caractère. Ils ont tendance à se focaliser sur un trait bien précis, au point d'avoir l'impression de n'être que ce type de personnalité. Généralement, le trait de caractère occulté est le plus profondément enfoui dans la structure de la personnalité, mais il n'est pas forcément le moins actif. Habitué à percevoir les mouvements énergétiques qui se manifestent chez chacun de ces étudiants, je peux souvent prévoir lequel des cinq traits de caractère sera le plus facile à identifier pour eux et lequel sera le plus difficile.

Entreprendre cette exploration n'est pas facile, et j'ai une grande admiration pour tous ces étudiants, dont un bon nombre sont des soignants du corps ou de la psyché absolument chevronnés, qui ont le courage de se pencher sur leur propre personnalité pour en comprendre le fonctionnement profond. Certains passent par des moments d'autodétestation tant ce qu'ils

découvrent est difficile à accepter pour la part rigide d'eux-mêmes, dont le cœur est encore fermé.

Progressivement, ils s'approprient un vocabulaire précis pour décrire des expériences que nous partageons tous. À mesure que leur cœur s'ouvre, ils identifient de plus en plus clairement la dynamique névrotique de leur personnalité. Ils deviennent même capables d'en rire, car, j'ai déjà eu l'occasion de le dire plus haut dans ce livre, lorsque l'on constate avec amour, surgit l'humour. À la différence des autres formes de comique, comme le sarcasme, l'ironie ou le mot d'esprit, l'humour est toujours bienveillant, toujours réparateur, toujours guérissant.



TROISIÈME PARTIE

REVENIR
AU CORPS

Être informés des différents traits de notre personnalité et comprendre la dynamique à l'origine de nos comportements névrotiques ne suffit pas pour trouver la posture juste qui permet de vivre en harmonie avec soi, les autres et la nature. Il faut aussi être capables de percevoir les mouvements à l'origine de ces comportements. Ces mouvements sont énergétiques, ils animent notre corps et ils influencent notre posture tant physique que psychologique. Il est donc important d'avoir une conscience corporelle bien éveillée.

Nous avons vu page 55 comment favoriser l'éveil de la conscience en plongeant dans le silence qui est au fond de chacun de nous. Nous allons découvrir à présent comment favoriser l'éveil de la conscience plus spécifiquement à travers le corps. Comment développer la présence au corps ? Comment développer la présence du corps ? Vous verrez que cela ne peut se produire que si le corps est détendu. Car la tension bloque la circulation de l'énergie et empêche toute perception fine tandis que la détente libère le flux de l'énergie et exacerbe la sensibilité. Le meilleur moyen de provoquer cette relaxation corporelle est de bouger librement et de respirer profondément.

Cette troisième partie du livre propose une méditation vécue dans le corps en mouvement, basée sur les principes millénaires du yoga et du qi gong, et inspirée par les exercices bioénergétiques mis au point par Reich, Lowen et Pierrakos. Cette méditation favorise l'éveil de la conscience corporelle nécessaire pour effectuer les ajustements qui permettent de trouver la posture juste. Si vous êtes trop impatients pour attendre de découvrir comment opérer ces ajustements, vous pouvez passer directement à la lecture de la quatrième partie de l'ouvrage. Néanmoins, je vous recommande de prendre le temps de lire cette troisième partie préalablement. La lecture de la quatrième partie sera alors plus concrète et vous intégrerez le processus de transformation plus facilement et plus profondément.

LA SOLUTION EST DANS LE CORPS

Revenir au corps est une priorité sur le chemin de l'éveil spirituel – éveil de l'esprit, éveil de la pure conscience silencieuse, paisible et aimante.

Le tantra, le yoga et le qi gong

Je l'ai déjà dit et je le répète, car cela me paraît absolument essentiel, la spiritualité n'est pas une affaire de mental mais de conscience, elle est donc aussi une affaire de corps, car il n'y a pas d'endroit plus concret que le corps pour prendre conscience de ce qui est. Elle est aussi une affaire d'énergie, car l'énergie est ce qui anime le corps. On peut dire qu'une spiritualité véritablement incarnée passe par la prise de conscience de l'énergie manifestée dans le corps. On peut dire aussi qu'une spiritualité véritablement incarnée passe par la manifestation de l'énergie de la conscience à travers le corps. Conscience de l'énergie. Énergie de la conscience. C'est ce qu'enseigne le tantra.

Nous l'avons vu, le tantra est un ensemble de pratiques contemplatives et physiques qui a profondément inspiré le védisme puis le brahmanisme, l'hindouisme et le bouddhisme. Cela explique sans doute pourquoi la spiritualité de l'Orient s'est développée autour de la méditation et de disciplines corporelles comme le yoga en Inde ou le qi gong en Chine. *Qi gong* signifie « travail de l'énergie ». *Yoga* est forgé sur la racine *yug* – c'est-à-dire « unir, réunir » en sanskrit, qui a donné « joug » ou « joindre » en français. Il s'agit de réunir toutes les dimensions de l'être – physique, émotionnelle, intellectuelle – dans la conscience, dans l'esprit, pour

découvrir la véritable nature de ce dernier, qui est vacuité, espace rempli de tout ce qui naît et disparaît, source de tous les possibles.

Le yoga et le qi gong allient à la fois la méditation, qui apaise le mental et permet l'éveil de la conscience, et les mouvements physiques, qui détendent le corps et stimulent la circulation de l'énergie. Ces deux disciplines agissent donc sur l'être dans sa globalité. Il est intéressant de constater que toutes les deux utilisent la respiration pour apaiser le mental et détendre le corps. Il n'y a rien de plus puissant que le souffle pour réunifier l'être dans son entièreté et laisser l'énergie de la Vie s'exprimer pleinement dans toutes ses dimensions. C'est la raison pour laquelle je dis souvent qu'il n'y a pas de spiritualité véritablement incarnée sans souffle. Le mot latin *spiritus* signifie d'ailleurs à la fois « souffle » et « esprit ». Bien plus que de la gymnastique, le yoga et le qi gong constituent, chacun à sa manière tout en respectant les mêmes principes, un ensemble d'exercices bénéfiques pour la santé physique comme psychique. Ce sont, en plus, des pratiques spirituelles qui permettent d'être présent au monde et d'y mener des actions avec sagesse et justesse.

Pour comprendre comment le yoga et le qi gong agissent sur l'entièreté de l'être, il faut élargir notre vision souvent exclusivement matérialiste de la réalité et nous rappeler que l'Univers est composé à la fois de matière, d'énergie et d'information. Ces trois composants fondamentaux sont intimement liés, au point de ne faire qu'un. Plus il y a d'énergie dans la matière, plus celle-ci est informée. Pour s'en convaincre, il suffit de prendre une barre métallique et de lui appliquer une force avec toute notre énergie. Après un temps, la barre est déformée, car elle contient une autre information. C'est exactement ce qui se passe dans nos ordinateurs et dans nos téléphones portables : l'énergie électrique qui circule au sein des circuits imprimés faits de matière crée et véhicule de l'information, qui est captée par nos sens visuels et auditifs. La même chose se produit dans notre cerveau : l'information perçue par nos sens y est transformée en énergie électrique, qui se répand au sein de nos circuits neuronaux faits de matière, générant ainsi toujours plus d'information à mémoriser et à partager. Nous comprenons dès lors que l'énergie est le chaînon indispensable entre la matière et l'information. C'est ce que le yoga et le qi gong nous permettent de découvrir à travers l'expérience corporelle du mouvement et du souffle.

L'anatomie de la conscience

En tant que médecin, je suis émerveillé face à la connaissance millénaire des yogis qui ont élaboré un système de représentation extrêmement pertinent pour traduire l'expérience corporelle du mouvement et du souffle. En effet, l'anatomie énergétique qu'ils ont décrite à travers le « système des chakras » permet une compréhension globale de l'être dans toutes ses dimensions – matérielle, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle. La tradition raconte que cette compréhension nous vient de sept *rishi* – sept sages – qui ont « vu » et « entendu » le Veda – la connaissance – alors qu'ils étaient en état de méditation.

Je prends le temps de partager avec vous quelques informations à propos de cette science (il s'agit d'une véritable science), car la méditation en mouvement que nous allons découvrir ensemble agit au niveau de l'anatomie énergétique décrite par les yogis. Vous comprendrez alors qu'en plus de favoriser l'éveil de la conscience corporelle, cette méditation vécue dans le corps constitue un exercice de bonne santé pour l'entièreté de l'être. Les personnes auxquelles je l'ai enseignée témoignent souvent de l'amélioration, voire de la résolution, de pathologies physiques et, dans tous les cas, de l'accélération de leur travail psychologique ainsi que de la concrétisation de leur évolution spirituelle.

Le système des chakras décrit une série de zones corporelles bien définies qui sont chacune en lien avec une dimension spécifique de la conscience, un plexus neurologique, des organes et des glandes endocrines. D'une façon absolument surprenante qui révèle une logique du vivant tout à fait précise, chacun de ces organes remplit un rôle physiologique en lien avec la dimension de la conscience liée au chakra concerné. De la même façon, chacune de ces glandes endocrines produit et sécrète des hormones dont la fonction est tout à fait en cohérence avec la dimension de la conscience à laquelle elle est rattachée. Tel qu'il est décrit, le système des chakras offre une vision globale de l'être. Il constitue l'un des fondements de la médecine ayurvédique. On retrouve son équivalent dans la médecine chinoise, où chacun des chakras correspond à un point énergétique situé sur les méridiens fondamentaux *Ren Mai* (vaisseau conception) et *Du Mai* (vaisseau gouverneur). Ces différents points commandent des organes et des

glandes qui sont exactement les mêmes que ceux décrits dans la médecine ayurvédique.

Le mot sanskrit *chakra* signifie « roue » : une roue d'énergie, un lieu de transmission et de transformation entre la matière et l'information. Classiquement, on décrit sept chakras principaux implantés sur la ligne médiane qui suit le tracé de la colonne vertébrale, plus une multitude de chakras secondaires situés à différents endroits du corps. Il est dit qu'en réalité, les chakras principaux sont au nombre de douze mais que seulement sept d'entre eux sont perceptibles dans un état de conscience ordinaire. Chaque chakra a une composante antérieure en lien avec la perception et la sensation, et une composante postérieure en lien avec la décision et la volonté.

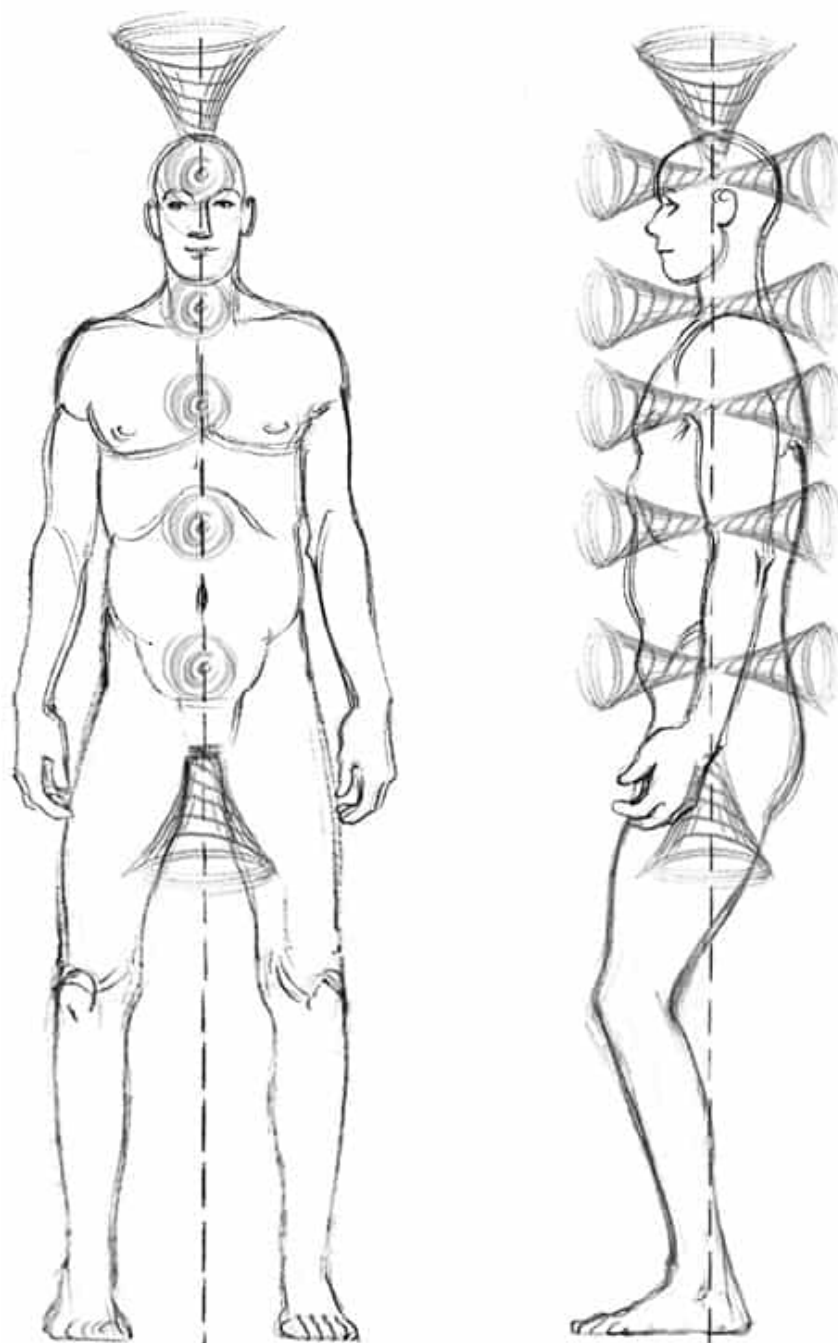


Illustration 9. — *Les sept centres énergétiques appelés « chakras »*

Les chakras décrits dans l'ayurvéda sont des structures énergétiques non visibles à l'œil nu. Ils sont traditionnellement représentés comme des vortex au sein desquels l'énergie tourne dans le sens des aiguilles d'une montre. Le premier chakra (chakra racine) est situé au niveau du périnée. Le septième chakra (chakra couronne) est situé au sommet du crâne. Les cinq autres chakras ont tous une composante antérieure (en lien avec la perception) et une composante postérieure (en lien avec la volonté et l'action).

Le premier chakra correspond à la zone corporelle du périnée – une région située entre les cuisses, délimitée par le vagin ou le scrotum à l'avant et par l'anus à l'arrière. L'énergie de cette région corporelle vibre lentement, il est dit que la longueur d'onde de sa vibration correspond à celle de la couleur rouge et que sa fréquence détermine un son apparenté à la note de musique *do*. La conscience de ce « chakra racine » est matérielle, liée aux sensations et à l'activité physique, et nécessaire pour que se produise la pleine incarnation de nos intentions dans la matière. Ce chakra régit l'activité du système lymphatique et de la vessie. Il est impliqué dans le fonctionnement des glandes surrénales – des glandes endocrines situées au-dessus des reins, qui produisent l'adrénaline et le cortisol, deux hormones indispensables pour survivre dans le monde matériel, puisque l'adrénaline permet de fuir ou de se battre et que le cortisol prépare le système immunitaire à se défendre face aux agressions venant de l'extérieur.

Le deuxième chakra correspond à la zone du bassin, délimitée par le nombril et le pubis à l'avant et par le sacrum à l'arrière. L'énergie de cette région du corps vibre plus rapidement, il est dit que la longueur d'onde de sa vibration correspond à celle de la couleur orange et que sa fréquence détermine un son apparenté à la note de musique *ré*. La conscience en lien avec cette énergie est relationnelle et émotionnelle, elle se manifeste dans la sensualité, la sexualité et la créativité. C'est dans ce chakra que se rencontrent les polarités opposées – le yang et le yin, le masculin et le féminin, l'activité et la passivité, la tension et la détente – à l'origine de toutes les dynamiques créatrices. Les émotions qui naissent de cette rencontre des polarités sont des signaux qui nous renseignent sur la qualité de notre expérience. Ce chakra régit l'activité des reins, de l'appareil reproducteur, des intestins et du système immunitaire. Il est impliqué dans le fonctionnement des testicules et des ovaires – des glandes dont la partie endocrine produit la testostérone et les œstrogènes, les hormones qui influencent notre vécu émotionnel et relationnel, notre sexualité et notre créativité.

Le troisième chakra correspond à la zone de l'épigastre, souvent appelée « plexus solaire », en regard de l'estomac à l'avant et à la jonction entre les segments lombaire et thoracique de la colonne vertébrale à l'arrière. L'énergie de cette région corporelle vibre encore plus rapidement,

il est dit que la longueur d'onde de sa vibration correspond à celle de la couleur jaune et que sa fréquence détermine un son apparenté à la note de musique *mi*. La conscience en lien avec cette énergie est intellectuelle et participe à la définition de l'identité de notre moi. C'est le mental qui crée le sentiment d'être une entité séparée et différente des autres. Ce chakra régit l'activité du foie, de la vésicule biliaire et du système digestif. Il est impliqué dans le fonctionnement du pancréas – une glande dont la partie endocrine produit l'insuline, une hormone qui exerce un rôle important dans la construction du corps en favorisant l'absorption du glucose sanguin par les cellules adipeuses, les cellules du foie et celles des muscles.

Le quatrième chakra correspond à la zone de la poitrine, située entre les seins à l'avant et entre les omoplates à l'arrière. L'énergie de cette région du corps vibre encore plus rapidement que celle du chakra précédent, il est dit que la longueur d'onde de sa vibration correspond à celle de la couleur verte et que sa fréquence détermine un son apparenté à la note de musique *fa*. La conscience en lien avec ce « chakra du cœur » est celle de l'acceptation sans condition, l'amour inconditionnel. Ce chakra régit l'activité du cœur, du système circulatoire et des poumons. Il est impliqué dans le fonctionnement du thymus – organe situé derrière le sternum, juste au-dessus du cœur, qui produit des hormones impliquées dans la maturation des lymphocytes T, eux-mêmes impliqués dans la destruction des cellules infectées par des virus ou des cellules cancéreuses reconnues comme étrangères à l'organisme.

Le cinquième chakra correspond à la zone du cou constituée par la gorge à l'avant et par la nuque à l'arrière. L'énergie de cette région corporelle vibre encore plus rapidement que celle du chakra précédent, il est dit que la longueur d'onde de sa vibration correspond à celle de la couleur bleue et que sa fréquence détermine un son apparenté à la note de musique *la*. La conscience en lien avec cette énergie est celle des limites et des besoins, elle inspire l'expression de notre vérité et la manifestation de notre volonté. Ce « chakra de la gorge » régit l'activité du système respiratoire, la déglutition et la phonation. Il est impliqué dans le fonctionnement de la glande thyroïde – une glande endocrine située au niveau de la partie antérieure du cou, qui sécrète des hormones impliquées dans la régulation du métabolisme et, donc, dans la production de l'énergie nécessaire pour satisfaire nos besoins.

Le sixième chakra, ou « troisième œil », correspond à la zone située entre les deux sourcils à l'avant et au niveau de l'os occipital à l'arrière. L'énergie de cette région du corps vibre encore plus rapidement que celle du chakra précédent, il est dit que la longueur d'onde de sa vibration correspond à celle de la couleur indigo et que sa fréquence détermine un son apparenté à la note de musique *sol*. La conscience en lien avec cette énergie est celle de la vision claire, qui permet d'avoir une philosophie sensée et des croyances cohérentes. Ce chakra régit l'activité du système nerveux, la vision et l'intuition. Il est impliqué dans le fonctionnement de l'hypophyse, ou glande pituitaire – une glande endocrine située dans le cerveau, juste en arrière de la réunion des deux nerfs optiques, qui produit des hormones qui stimulent la sécrétion de toutes les autres glandes endocrines de l'organisme et qui sont soumises à un mécanisme de rétrocontrôle permettant de réguler leur production en fonction du taux d'hormones dans le sang. Ainsi, à l'instar de ce qui se passe sur le plan physiologique, plus la conscience liée au sixième chakra est informée par celle en lien avec les chakras inférieurs, plus ce « troisième œil » développe une vision claire, et plus, par effet de rétroaction, les chakras inférieurs sont alignés sur cette vision claire. Dit autrement, plus le sixième chakra est informé par les autres, plus notre philosophie de vie est juste, car elle est ancrée dans le monde matériel (premier chakra), en lien avec les autres (deuxième chakra), basée sur une identité claire (troisième chakra), inspirée par l'amour (quatrième chakra), dans la conscience de nos besoins essentiels et de nos limites (cinquième chakra).

Le septième chakra correspond à la zone corporelle située au sommet du crâne, à l'endroit où se trouve la fontanelle encore ouverte chez le nouveau-né. L'énergie de cette région corporelle vibre extrêmement rapidement, il est dit que la longueur d'onde de sa vibration correspond à celle de la couleur violette et que sa fréquence détermine un son apparenté à la note de musique *si*. La conscience de ce « chakra couronne » nous relie à plus grand que nous, au Cosmos, et elle nous met en contact avec l'évidence qui nous donne la confiance, la foi. Ce chakra régit l'activité du cortex cérébral, il influence la circulation et l'équilibre de l'énergie dans l'ensemble du corps. Il est impliqué dans le fonctionnement de l'épiphyse, ou glande pinéale – une glande endocrine qui doit son nom à sa forme en pignon de pin et qui produit la mélatonine, hormone qui joue un rôle central

dans la régulation des rythmes biologiques et synchronise l'activité de toutes les autres glandes endocrines en fonction de l'alternance du jour et de la nuit ainsi que des saisons. Le septième chakra est donc bien celui du lien cosmique et de l'abandon à plus grand que nous.

La connaissance du système des chakras et de l'anatomie de la conscience qui en découle est précieuse pour un médecin, même si ce dernier n'est pas formé à la science holistique de l'ayurvéda et pratique plutôt une médecine basée sur la science réductionniste de l'Occident. Personnellement, du temps où je recevais des patients en consultation médicale et psychologique, j'ai souvent pu vérifier la pertinence des liens décrits entre un chakra donné, une problématique dans la dimension de la conscience rattachée à ce chakra et un dysfonctionnement pathologique au niveau d'un organe ou d'une glande endocrine dépendant du chakra concerné.

J'ai ainsi accompagné beaucoup de personnes souffrant d'ulcères de l'estomac ou de maladies pancréatiques comme le diabète ou le cancer du pancréas, qui avaient depuis toujours une grande anxiété par rapport à leur identité et un stress quant à leur place dans leur famille ou dans la société – une problématique typique du troisième chakra dont dépendent le pancréas et l'estomac. De la même façon, j'ai suivi des patients atteints d'hyperthyroïdie ou d'hypothyroïdie, qui avaient depuis longtemps beaucoup de mal à définir leurs priorités et, de ce fait, en faisaient beaucoup trop ; j'en déduisais que, dans un premier temps, leur hyperactivité avait probablement stimulé leur glande thyroïde de façon exagérée jusqu'à voir y apparaître, dans un second temps, des nodules dits « froids », car totalement épuisés – une problématique typique du cinquième chakra dont dépendent la glande thyroïde et la conscience des besoins et des limites. Ou, encore, j'ai rencontré des patients atteints de maladies auto-immunes ou ayant le sida, qui manquaient cruellement d'amour pour eux-mêmes – une problématique typique du quatrième chakra dont dépendent le thymus et les lymphocytes T impliqués dans ces pathologies.

Mais là n'est pas l'objet de ce livre. Je ne mentionne ces observations, ici, que pour vous sensibiliser au fait que la méditation vécue dans le corps en mouvement est bien plus qu'une façon d'éveiller la conscience corporelle. C'est, je l'ai dit, un exercice de bonne santé et de prévention de la maladie.

Une science de la respiration

Wilhelm Reich, Alexander Lowen et John Pierrakos ont ouvert la voie à de nombreux chercheurs dont les travaux ont permis de mieux comprendre ce qui se passe lorsque le corps est mis en mouvement, notamment durant les exercices de yoga et de qi gong. Ils ont mis en évidence le rôle central de la respiration dans la détente et la mise en circulation de l'énergie vitale. Ils ont aussi montré que respirer ne se limite pas à mobiliser le muscle appelé « diaphragme ». En réalité, il y a plusieurs diaphragmes dans le corps, et ils sont tous impliqués dans la respiration.

D'un point de vue anatomique, un diaphragme est une cloison musculaire et/ou fibreuse qui sépare deux zones du corps et équilibre les forces d'un côté et de l'autre en transmettant les mouvements entre ces deux loges contiguës. On dénombre sept diaphragmes impliqués dans la transmission des mouvements respiratoires. Des pieds au sommet du crâne :

1. la voûte plantaire ;
2. le diaphragme pelvien (le périnée) ;
3. le diaphragme thoracique, dit « respiratoire » ;
4. le diaphragme cervico-scapulaire (aussi appelé « thoracique supérieur ») ;
5. le diaphragme pharyngé ;
6. le diaphragme crânien (composé de la faux du cerveau et de la tente du cervelet) ;
7. la fontanelle (au sommet du crâne, largement ouverte chez le nouveau-né).

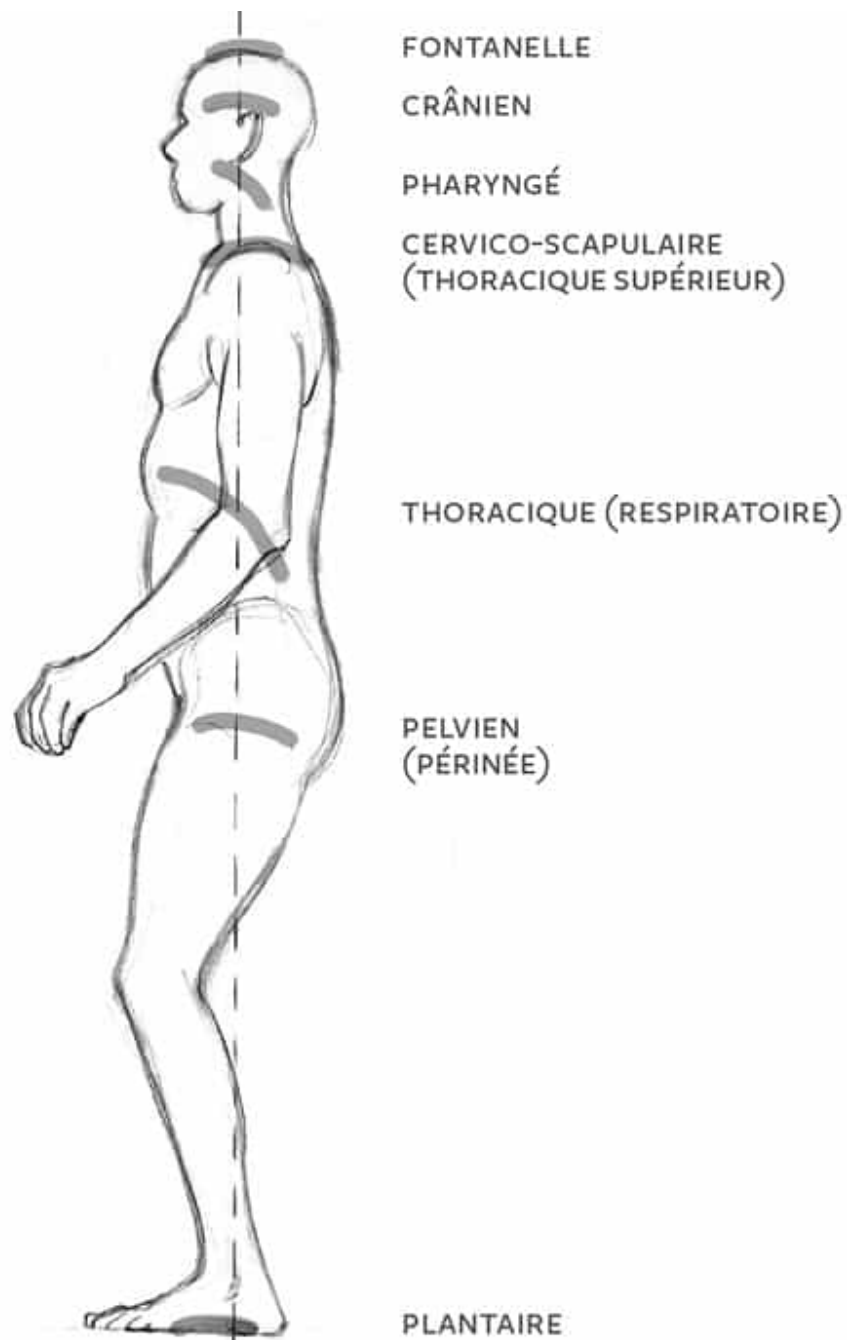


Illustration 10. — *Les sept diaphragmes impliqués dans la respiration*

On dénombre sept cloisons musculaires et/ou fibreuses impliquées dans la transmission des mouvements respiratoires. Ces sept diaphragmes sont, des pieds au sommet du crâne : 1° la voûte plantaire ; 2° le diaphragme pelvien (le périnée) ; 3° le diaphragme thoracique dit « respiratoire » ; 4° le diaphragme cervico-scapulaire (aussi appelé « thoracique supérieur ») ; 5° le diaphragme pharyngé ; 6° le diaphragme crânien (composé de la faux du cerveau et de la tente du cervelet) ; 7° la fontanelle (largement ouverte chez le nouveau-né).

Il est intéressant de constater que ces différents diaphragmes délimitent

des zones corporelles qui correspondent aux sept chakras décrits dans le yoga. Par ailleurs, les trois diaphragmes principaux que sont le diaphragme pelvien, le diaphragme thoracique et le diaphragme crânien se situent à l'emplacement des trois centres énergétiques majeurs appelés *dan tian* en qi gong.

À l'inspiration, tous ces diaphragmes se relâchent et s'abaissent en même temps. À l'expiration, ils se contractent et remontent. Lorsque j'enseigne cela aux élèves de l'EDLPT, je constate qu'un grand nombre d'entre eux contractent le périnée au moment de l'inspiration. C'est tout le contraire qu'ils doivent s'entraîner à faire. Car, à l'inspiration, le diaphragme thoracique s'abaisse de manière automatique, laissant ainsi la loge thoracique se dilater et les poumons se remplir d'oxygène ; du coup, les viscères abdominaux sont mobilisés vers le bas ; la paroi abdominale doit se détendre et le périnée s'abaisser à son tour afin d'éviter une surpression dans la loge abdominale. À l'expiration, le périnée doit remonter, la paroi abdominale se contracter et le diaphragme thoracique pousser vers le haut afin de réduire le volume de la loge thoracique et aider les poumons à chasser le dioxyde de carbone vers l'extérieur du corps.

En fait, beaucoup de personnes respirent de manière peu efficace, car elles ont un manque de coordination entre les différents diaphragmes impliqués dans la respiration. Je vous recommande d'observer ce qui se passe dans votre propre corps lorsque vous inspirez et lorsque vous expirez. Si, à l'inspiration, vous constatez un manque de synchronisation entre le relâchement du diaphragme pelvien (le périnée) et celui du diaphragme thoracique (le diaphragme respiratoire principal), je vous encourage à commencer un entraînement pour rétablir une dynamique respiratoire optimale.

Bien sûr, les pratiquants de yoga et de qi gong savent qu'il y a beaucoup de façons différentes de travailler la respiration. Chacune a un but précis et des effets spécifiques. Car ces disciplines reposent sur une véritable science respiratoire. La façon de respirer que je décris ici correspond à la respiration physiologique de base qui permet la détente du corps, segment par segment, et la circulation fluide de l'énergie du bas vers le haut, et du haut vers le bas. En mobilisant l'énergie de chaque zone corporelle appelée « chakra », cette détente favorise l'éveil de la conscience dans ses dimensions :

- matérielle (premier chakra) ;
- émotionnelle (deuxième chakra) ;
- intellectuelle (troisième chakra) ;
- d'amour inconditionnel (quatrième chakra) ;
- d'expression (cinquième chakra) ;
- de vision et d'imagination (sixième chakra) ;
- de foi (septième chakra).

La montée d'énergie associée à ce travail corporel est parfois appelée « montée de la *kundalini* » en jargon yogi, « éveil de la conscience » en langage spirituel.

Des exercices bioénergétiques

Reich, Lowen et Pierrakos ont proposé une série de mouvements corporels et d'exercices respiratoires destinés à libérer les tensions qui empêchent l'énergie des émotions contenues dans les contractions musculotendineuses de circuler librement dans le corps. Ces exercices agissent au niveau des diaphragmes impliqués dans la respiration. Ils provoquent un profond brassage des organes, la dynamisation de la circulation sanguine, l'accentuation du drainage lymphatique, la stimulation des plexus nerveux et l'activation de la moelle épinière sur toute sa longueur jusqu'au cerveau. En plus d'emprunter les voies sanguines, lymphatiques et nerveuses, l'énergie et l'information se propagent à travers les fascias du tissu conjonctif, où l'on trouve des voies de circulation encore mal connues de la science contemporaine et pourtant décrites depuis des millénaires dans la cartographie des méridiens d'acupuncture en Chine ou dans celle des *nadi* (l'équivalent des méridiens d'acupuncture) en Inde. Cette énergie et cette information sont alors mobilisées au service d'une plus grande vitalité. En ce sens, ces exercices portent bien leur qualificatif de « bioénergétiques » – *bios* : la vie, en grec ; *energeia* : la potentialité d'une action. Les exercices bioénergétiques réveillent le potentiel vital de l'être.

La Vie connaît le chemin. Celui-ci passe toujours par là où il y a de la détente. Il faut donc à tout prix libérer les tensions. Cependant, il est important de respecter un ordre dans la progression de cette libération. Si

nous commençons la détente corporelle au niveau des pieds et que nous remontons progressivement un étage après l'autre – un chakra après l'autre – en direction du sommet du crâne, nous profitons des vagues naturelles qui parcourent le corps en faisant sauter les tensions comme des verrous selon un ordre dicté par la contiguïté des différentes zones. De plus, si vous acceptez l'idée (qui deviendra une évidence lorsque vous en aurez fait l'expérience) que chaque zone corporelle que j'appelle « chakra » est en lien avec une dimension de la conscience, vous comprendrez qu'il est important de libérer les chakras du bas avant ceux du haut. Car un arbre a besoin de racines pour s'élever haut et déployer son feuillage. Libérer l'énergie du sixième et du septième chakra peut se révéler dangereux si l'on n'a pas pris la peine de contacter l'énergie du premier et du deuxième. J'ai accompagné de jeunes Occidentaux qui, de retour d'un séjour en Inde où ils avaient pratiqué des exercices destinés à éveiller la *kundalini*, étaient totalement perdus, plus du tout en contact avec la réalité, assaillis par des peurs et des pensées délirantes, qui, pour certaines, ont nécessité une hospitalisation psychiatrique. Il est très important d'être bien ancré dans la matière, dans l'espace et dans le temps si on veut s'éveiller spirituellement. N'oublions pas que l'élan spirituel naît de la part schizoïde de nous-mêmes, qui est à la recherche d'un ailleurs meilleur. Or, nous l'avons vu, le schizoïde en nous manque singulièrement d'ancrage, il doit faire un effort particulier pour ouvrir le premier chakra – le chakra racine.

Nous avons vu aussi qu'ouvrir le quatrième chakra – le chakra du cœur – est le meilleur moyen d'obtenir la détente qui permet à la Vie de s'exprimer pleinement à travers nous. Mais comment pourrions-nous ouvrir notre cœur si nous ne nous sentons pas en sécurité ? Et comment pourrions-nous sentir en sécurité si nous ne sommes pas ancrés, enracinés dans notre corps, en contact avec notre environnement, dans la sensation d'exister pleinement ? S'ancrer et ouvrir le cœur. Libérer le premier et le quatrième chakra. C'est extrêmement puissant. Tellement puissant que, pendant des millénaires, les pratiques énergétiques faisaient partie de l'ésotérisme, un domaine réservé à un petit nombre d'initiés qui devaient préciser l'intention avec laquelle ils allaient utiliser la force de vie à laquelle l'initiation donnait accès. Je pense que, de nos jours, cette initiation devrait faire partie de l'exotérisme (un domaine ouvert à tous) et être proposée au plus grand nombre. À condition toutefois que l'on respecte certaines règles et que l'on prenne certaines

précautions sur lesquelles je me permettrai d'insister dans les lignes qui suivent.

MÉDITATION EN MOUVEMENT

Les exercices bioénergétiques que nous allons explorer ensemble agissent sur les différents chakras et les différentes dimensions de la conscience ainsi que sur les différents organes et sur les différentes glandes endocrines. Ils ont un effet bénéfique sur notre santé physique, notre développement psychologique et notre approfondissement spirituel. Il s'agit d'une véritable méditation en mouvement, une présence au corps qui bouge, basée sur les principes du yoga et du qi gong. Ceux qui pratiquent ces disciplines reconnaîtront ces principes. Ils constateront également que les exercices proposés sont épurés pour aller à l'essentiel. Je pense en effet qu'il vaut mieux effectuer des exercices simples en prêtant attention aux subtilités qui font leur efficacité plutôt que se perdre dans une trop grande sophistication qui masque ce qui est important dans ses propositions. C'est d'autant plus vrai dans nos sociétés industrialisées, où nous sommes tellement occupés à exister que nous avons beaucoup de mal à prendre le temps de simplement être.

La méditation en mouvement que nous allons découvrir ensemble est facile à intégrer dans notre vie quotidienne. Elle ne prend que quelques minutes par jour. Certains la trouveront peut-être un peu trop simple ou trop répétitive. Toutefois, c'est dans la répétition que l'on peut explorer en profondeur. Méditer consiste à exercer sa curiosité. Ainsi, au lieu de répéter ces exercices comme des automates, nous devrions les explorer en nous laissant surprendre par ce que nous percevons à chaque instant. Il n'y a alors aucune place pour l'ennui. Bien au contraire. Tout change d'une fois à l'autre, en fonction de notre capacité à être présents et des conditions de notre corps – des conditions qui varient d'un jour à l'autre, d'une heure à l'autre, d'une minute à l'autre. Méditer le corps en mouvement n'est certainement pas une performance. C'est une jouissance.

Progressivement, nous retrouvons de la fluidité et de la souplesse. Du

bien-être et du plaisir aussi. Toutefois, de manière variable et transitoire, notre corps peut être le siège de manifestations inhabituelles, dont certaines sont parfois désagréables. Il peut se produire des bâillements, qui sont le signe d'une profonde détente. Nous pouvons aussi expérimenter des décharges émotionnelles, que nous devrions accueillir sans chercher à les interpréter, simplement en les laissant se dissiper. Enfin, nous pouvons éprouver diverses sensations physiques qui ne devraient pas nous inquiéter, même si certaines se révèlent inconfortables. Quand le corps se détend et que l'énergie se remet en mouvement, de vieilles blessures créées par une tension chronique se révèlent à travers des sensations parfois très douloureuses. Cela est particulièrement vrai au moment où nous ouvrons le cœur de façon tantrique, comme nous avons appris à le faire lors des plongées dans le silence intérieur. Je me souviens d'une élève de l'EDLPT, médecin et mère d'une famille nombreuse, qui, ayant appris à ouvrir le chakra du cœur en respirant très profondément, comme si un ballon gonflait à l'intérieur de sa poitrine, avait commencé à sentir des douleurs thoraciques importantes. Inquiète, elle avait consulté un cardiologue, qui, après avoir effectué tous les examens possibles, n'avait rien trouvé d'anormal et avait conclu que les douleurs étaient en relation avec de vieilles souffrances enfouies dans un cœur meurtri depuis longtemps.

Comme je vous le disais il y a un instant, il est très important de respecter certaines règles tout au long de l'exécution de cette méditation en mouvement :

- rester ancré, les genoux déverrouillés, le périnée relâché à l'inspiration ;
- garder la mâchoire détendue et souffler à l'expiration par la bouche entrouverte, ne rien retenir, se détendre au maximum ;
- garder les yeux ouverts (car plus on monte vers les chakras du haut, plus les yeux ont tendance à se fermer, le danger étant alors de littéralement « quitter le corps », de perdre l'équilibre et de tomber) ;
- respecter la progression en commençant toujours par le premier chakra et en remontant progressivement un étage après l'autre vers le septième chakra ;
- revisiter les chakras inférieurs avant de monter à un étage supérieur (car, plus un arbre monte haut en direction du ciel, plus ses racines doivent être ancrées profondément dans la terre) ;

- ne mobiliser que la zone (le chakra) que l'on souhaite travailler afin de développer le discernement indispensable pour permettre l'éveil de la conscience sur les détails de l'existence. Cela favorise le rétablissement des connexions entre le cerveau et la région du corps qui est mobilisée.

Libération bioénergétique des sept chakras

À l'instar du yoga ou du qi gong, les exercices bioénergétiques de la méditation en mouvement constituent une préparation à la méditation assise et statique. Je vous recommande de les pratiquer avant chaque méditation assise, car celle-ci est alors plus vibrante, plus vivante et plus présente. Plus le corps est assoupli et délié, moins il est difficile de rester de longues minutes dans la posture de vigilance apaisée que j'ai décrite dans la première partie de ce livre, lorsque nous parlions de la méditation d'ouverture du cœur et de la plongée dans le silence intérieur.

La posture de base des exercices bioénergétiques de la méditation en mouvement consiste à rester debout, les jambes écartées de sorte que les pieds soient positionnés de façon parallèle et alignés sur la largeur des épaules, les genoux déverrouillés (c'est-à-dire légèrement fléchis) et tournés vers l'extérieur (alors que très souvent, ils sont tournés vers l'intérieur), le bas du dos évitant toute cambrure (les lombes effacées après une bascule du bassin vers l'avant), la colonne vertébrale bien droite, les épaules basses, le menton légèrement rentré (ce qui étire la colonne cervicale vers le haut), la mâchoire relâchée, l'ensemble du corps détendu.

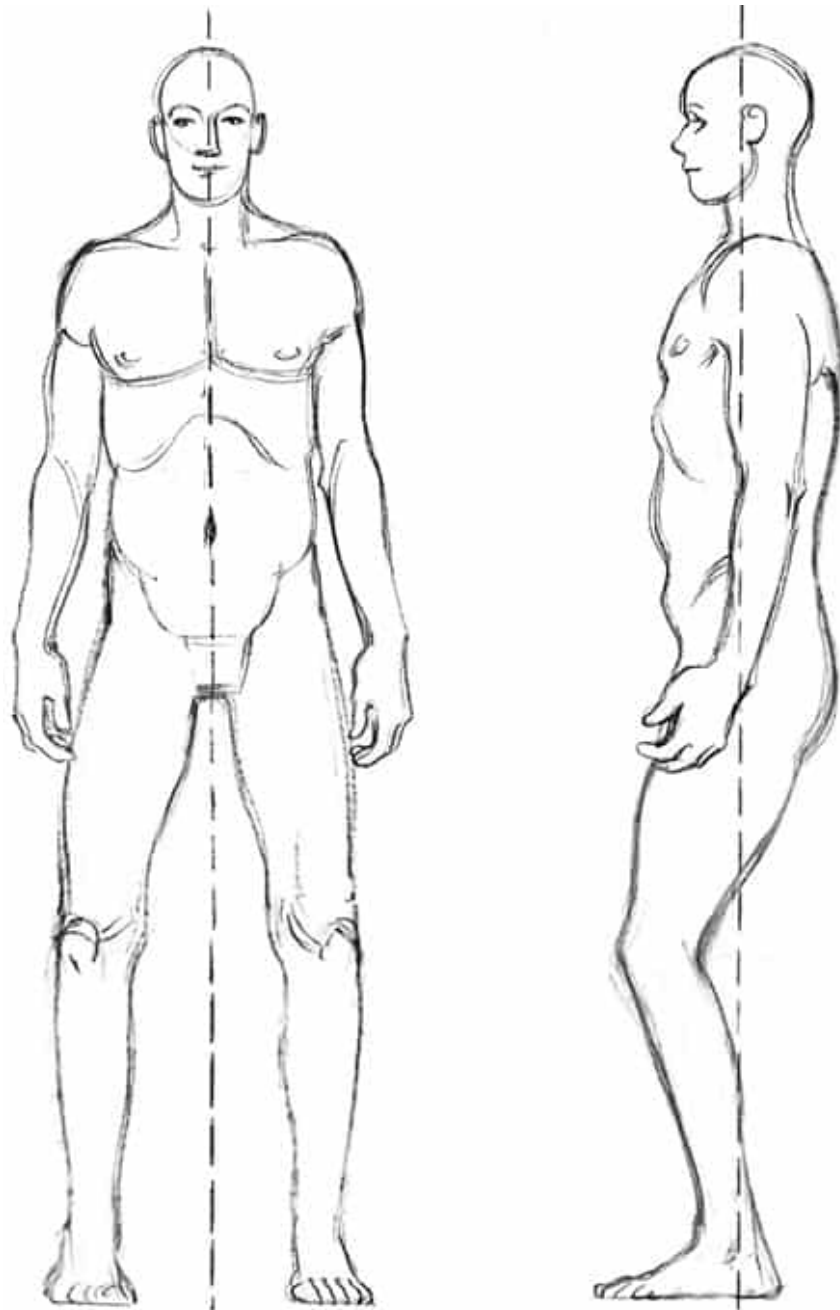


Illustration 11. — *La posture de base de la méditation en mouvement*

La posture de base de la méditation en mouvement est alignée sur un axe vertical qui passe par le sommet du crâne et le centre du périnée. Les épaules sont basses. Le menton est légèrement rentré (ce qui étire et aligne la colonne cervicale). La mâchoire est relâchée. Les bras sont ballants. Les membres inférieurs sont écartés, les pieds sont alignés sur la largeur des épaules, positionnés de façon parallèle. Les genoux sont déverrouillés, légèrement fléchis, à l'aplomb de la pointe des pieds et légèrement tournés vers l'extérieur. Le bas du dos n'est pas cambré, les lombes sont effacées par une légère bascule du bassin.

Premier étage – premier chakra

Après avoir adopté la posture de base que je viens de décrire, prenez conscience du bas du corps et renforcez vos membres inférieurs. Pour cela :

- effectuez une série de rotations des genoux fléchis, en gardant la plante des pieds plaquée sur le sol ;
- effectuez ensuite une série d'accroupissements en relâchant bien le bas du dos et en gardant la plante des pieds plaquée sur le sol, la tête penchée vers l'avant afin de bien détendre la colonne vertébrale (position habituelle pour beaucoup de gens dans des pays d'Afrique, d'Asie ou d'Amérique du Sud) ;
- revenez à la posture de base et portez votre attention sur la région du périnée.

Ensuite :

- inspirez en relâchant le périnée et le bas du ventre afin de laisser monter l'énergie jusque dans la poitrine ; expirez en remontant légèrement le périnée, en rentrant le ventre et, tout en soufflant la bouche entrouverte, laissez l'énergie se répandre dans tout l'être à partir de la poitrine. Durant tout le temps de cette respiration périnéale, soyez curieux des sensations perçues dans la région.

Deuxième étage – deuxième chakra

Revisitez le premier étage puis :

- portez l'attention sur le bas du ventre, entre le nombril et le pubis à l'avant, au niveau du sacrum à l'arrière ;
- mobilisez le bassin d'avant en arrière puis effectuez des rotations en osant un déhanchement sensuel, tout en soufflant la bouche entrouverte afin d'évacuer les tensions. N'hésitez pas à effectuer des mouvements amples et vigoureux afin de bien mélanger les polarités énergétiques et de mobiliser ainsi l'énergie bloquée dans le bassin. Ces mouvements revitalisent

énormément. Souvent, l'impression de manquer d'énergie est due à la stagnation de l'énergie qui est contenue dans le bassin trop figé.

La combinaison des exercices de mobilisation du premier et du deuxième étage ressemble au *haka* des Maoris – une danse tribale rendue mondialement célèbre par l'équipe de rugby de Nouvelle-Zélande. Ancrage et libération de l'énergie sexuelle. Puissance et créativité. Cela ne peut qu'impressionner.

Troisième étage – troisième chakra

Revisitez les deux étages précédents puis :

- en restant bien ancré, les genoux déverrouillés, le périnée relâché, portez l'attention sur la région de l'estomac ;
- inspirez tout en gardant les bras le long du corps et en écartant les avant-bras (maintenus à l'horizontale dans le plan du troisième chakra) ; étirez les petits doigts en bout de course. Veillez à ce que le bas de la cage thoracique se soulève durant l'inspiration ; sentez la zone de l'épigastre qui se détend. Expirez en ramenant les avant-bras vers l'avant (ne bougez pas les épaules durant ce mouvement) ; sentez la détente des muscles paravertébraux dans la région dorsale en regard de l'épigastre ;
- enfin, mobilisez toute la zone en souplesse (en effectuant une danse du ventre limitée au segment corporel correspondant au troisième chakra).

Quatrième étage – quatrième chakra

Revisitez les trois étages précédents puis :

- levez les bras au zénith avant de les écarter vers l'arrière en étirant les petits doigts. Laissez la poitrine se détendre amplement ; respirez profondément. Puis penchez-vous vers l'avant en laissant tomber la tête, dont le poids étire la colonne vertébrale sur toute sa longueur (en particulier dans son segment situé entre les deux omoplates). Effectuez ces extensions plusieurs fois ;
- revenez ensuite dans la position de base, genoux déverrouillés, périnée relâché ;

- portez alors l'attention sur la poitrine. Inspirez en imaginant un ballon qui gonfle à l'intérieur de la poitrine, dans toutes les directions (le sternum se déplace vers l'avant, les côtes vers les côtés, le diaphragme vers le bas, les épaules vers le haut, la colonne thoracique vers l'arrière). Alors que vous soulevez les épaules, sentez les omoplates se décoller comme si des ailes poussaient dans votre dos. Expirez profondément en sentant l'énergie de l'acceptation sans condition – l'amour inconditionnel – se répandre dans tout l'être.

Il est très important de rester bien ancré durant cette expansion du thorax, car la stimulation du nerf vague provoquée par l'importante mobilisation du diaphragme thoracique peut engendrer une chute de tension avec un malaise vagal. Veillez à respirer calmement et profondément pour éviter l'hyperventilation.

Cinquième étage – cinquième chakra

Revisitez les quatre étages précédents puis :

- tout en accentuant l'ancrage (genoux déverrouillés, périnée relâché), mobilisez la zone du cou en gardant les yeux bien ouverts et en mobilisant amplement la mâchoire de façon à obtenir une profonde détente des muscles de la région.
- Le cinquième chakra étant celui de l'expression, vous pouvez prononcer quelques sons – par exemple les voyelles de l'alphabet « a, e, i, o, u, ou » – en prenant le temps de sentir la vibration qui se répand dans le corps et en dehors du corps. N'hésitez pas à occuper l'espace avec votre présence sonore. Autorisez-vous à sentir le plaisir de la puissance qui se manifeste en vous et autour de vous.

Sixième étage – sixième chakra

Revisitez les cinq étages précédents puis :

- tout en accentuant l'ancrage (genoux déverrouillés, périnée relâché), portez l'attention entre les deux sourcils. Écarquillez le regard en ouvrant

- les yeux bien grand et en fixant un point au sol ou à l'horizon ; puis fermez les yeux et répétez cet écarquillement plusieurs fois ;
- ensuite, portez le regard vers le haut puis vers le bas, plusieurs fois ;
 - portez le regard à gauche puis à droite, plusieurs fois ;
 - enfin, diriger les yeux d'un côté tout en tirant la langue de l'autre ; alternez ce croisement du regard et de la langue plusieurs fois (ce dernier exercice fait travailler les deux hémisphères cérébraux en même temps et aide entre autres à la concentration).

Septième étage – septième chakra

Revisitez les six étages précédents puis :

- frictionnez énergiquement le sommet du crâne à l'endroit de la fontanelle.

Terminez la séquence des sept chakras par un massage de tout le corps, en insistant sur les zones qui ont été douloureuses ou plus difficiles à mobiliser.

Remerciez ces zones sensibles et plus raides, car elles indiquent que certaines parties de l'être sont privées de fluidité et, donc, de vitalité. Faites-vous la promesse de ramener de la fluidité et de la vitalité dans tout le corps, dans tout l'être, en pratiquant régulièrement la libération bioénergétique des sept chakras. Ne vous jugez pas, ne culpabilisez pas, honorez la Vie qui est en vous.

Prosternation

Souvent, je termine la méditation en mouvement par une prosternation. Certaines personnes voient dans la prosternation un acte de soumission. En réalité, il s'agit d'un acte d'humilité. Un retour à la terre – l'*humus* latin qui a donné « humilité » et « humanité ». La prosternation place le cerveau plus bas que le cœur. Le mental produit par le cerveau ne devrait jamais supplanter l'amour qui est dans notre cœur. On n'est vraiment humain que lorsque l'on a l'humilité de faire taire le mental pour écouter la voix juste et sage de notre cœur ouvert – la conscience éveillée.

- Placez le front contre le sol, allongez les bras vers l'avant, sentez la colonne vertébrale s'étirer sur toute sa longueur, soufflez la bouche entrouverte, ne retenez aucune tension.

La prosternation provoque une profonde détente, un abandon, un apaisement. Cet acte est pratiqué dans toutes les traditions spirituelles. Je vous recommande de vous prosterner souvent, pleinement présents à vous-mêmes, en prenant le temps de sentir le soulagement de ne plus lutter et de faire confiance.

Détente par la respiration

Quelques semaines d'entraînement quotidien à la méditation en mouvement suffisent pour retrouver de l'ancrage, de l'assurance, de la souplesse et un réel bien-être corporel, même chez des personnes très raides et peu habituées à bouger. Je recommande d'explorer alors une méditation dans le corps au cours de laquelle la respiration crée un mouvement depuis l'intérieur et provoque une profonde détente, comme si un massage se faisait sous les muscles et sous la peau, par la simple force du souffle.

Ce type de méditation corporelle basée sur la respiration est plus intériorisé que la méditation effectuée à l'aide des exercices bioénergétiques. Toutefois, avoir appris à délier le corps au cours de ces exercices facilite l'obtention de la détente par le souffle. Car la méditation en mouvement accroît la conscience corporelle, il est dès lors plus aisé de diriger le souffle dans les zones où l'on souhaite relâcher les tensions et favoriser la circulation de l'énergie vitale.

Commencez par adopter la posture de base, les jambes écartées, les pieds parallèles, les genoux déverrouillés et tournés vers l'extérieur, les lombes effacées, la colonne vertébrale bien droite, les épaules basses, la mâchoire détendue. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi pratiquer cette méditation en position assise ou même couchée.

- Au premier étage, respirez à travers le périnée. À l'inspiration, sentez la plante des pieds s'étaler et s'affaisser dans un contact étroit avec le sol (vous pouvez visualiser des racines s'enfoncer dans le sol), relâchez le périnée (vous pouvez visualiser une fleur qui s'ouvre), détendez le ventre, laissez monter l'énergie (le souffle) jusque dans la poitrine qui se remplit. À l'expiration, cambrez légèrement la voûte plantaire de sorte que le contact de la plante des pieds avec le sol diminue (on peut dire que vous respirez alors au travers de la plante de vos pieds), remontez subtilement le périnée (vous pouvez imaginer une fleur qui se ferme), rentrez les muscles abdominaux et chassez l'air vers l'extérieur. Profitez de chaque inspiration pour détendre le périnée un peu plus sans jamais pousser ni forcer, simplement relâcher, détendre.
- Au deuxième étage, respirez à travers le bas du ventre. À l'inspiration, libérez le bas du ventre et sentez comme si une ceinture entourant le corps à cet endroit était repoussée par le souffle dans toutes les directions. À l'expiration, rentrez le bas du ventre pour aider à chasser l'air. Profitez de chaque inspiration pour détendre un peu plus la paroi musculaire dans toutes les directions : devant, sur les côtés, derrière.
- Au troisième étage, respirez à travers le haut de l'abdomen à l'avant et à travers le bas de la cage thoracique à l'arrière. À l'inspiration, sentez comme si une ceinture entourant le corps à cet endroit était repoussée par le souffle dans toutes les directions. Veillez particulièrement à libérer les tensions intercostales, vérifier que le gril costal retrouve une bonne élasticité. À l'expiration, laissez revenir le corps à l'état de relâchement.
- Au quatrième étage, respirez à travers la poitrine comme nous avons appris à le faire pour ouvrir le chakra du cœur. À l'inspiration, imaginez un ballon qui se dilate dans toutes les directions, repoussant le sternum vers l'avant, les côtes vers les côtés, le diaphragme vers le bas, les épaules vers le haut, la colonne thoracique vers l'arrière. Sentez les omoplates se décoller comme si des ailes poussaient dans votre dos. À l'expiration, laissez revenir le corps à l'état de relâchement.
- Au cinquième étage, respirez à travers toute la région du cou. À l'inspiration, sentez la gorge et la nuque se détendre. Gardez la mâchoire relâchée, la bouche ouverte. Ne retenez pas d'éventuels bâillements.
- Au sixième étage, respirez en écarquillant les deux yeux à l'inspiration. Gardez la bouche fermée et faites vibrer le voile du palais au passage du

souffle. N'hésitez pas à respirer en faisant du bruit. Sentez la zone entre les sourcils se détendre.

- Au septième étage, respirez au sommet de la tête. Sentez les os du crâne qui s'écartent à l'inspiration. Il s'agit d'une perception très subtile, la sensation d'une expansion de la calotte crânienne. Cette sensation est parfois tellement subtile que l'on peut douter de sa véracité et croire qu'elle est le produit de notre imagination.

Une fois que vous avez appris à détendre chaque étage du corps par l'attention et la respiration, vous pouvez utiliser le souffle pour accompagner une vague de détente n'importe quand et dans n'importe quelle situation. Il suffit de bien respecter l'ordre des inspirations qui permettent de relâcher les tensions, en commençant toujours par le premier étage et en remontant un étage après l'autre jusqu'au septième.

Détente par le son

Une détente du même genre peut être obtenue en émettant des sons. Du point de vue de la physique, le son est la vibration mécanique d'un fluide qui se propage sous la forme d'ondes grâce à la déformation élastique de ce fluide. Autrement dit : l'air dans lequel nous vivons est un fluide dont les variations de pression constituent des sons. Nous pouvons produire des sons à l'aide d'objets vibrants, comme des instruments de musique. Nous pouvons aussi utiliser notre corps en faisant vibrer nos cordes vocales et en dirigeant l'onde sonore ainsi produite vers différents endroits de notre anatomie, qui deviennent autant de caisses de résonance où le son est amplifié.

Nous avons vu que chaque région du corps – chaque chakra – est liée à une note de musique particulière. *Do, ré, mi, fa, sol, la, si*. Chaque note de musique est nommée à l'aide d'une consonne et d'une voyelle, à l'exception de la note *sol*, qui est nommée à l'aide d'une consonne, d'une voyelle et d'une autre consonne. Il est intéressant de constater que la consonne dirige l'onde sonore de la note vers un endroit spécifique du corps, tandis que la voyelle permet la résonance de la note avec la zone corporelle concernée. Dès lors, nous pouvons nommer chacune des sept

notes de musique en dirigeant l'onde sonore vers le chakra auquel elle est liée afin de l'y faire résonner pleinement. C'est un exercice très puissant qui éveille la conscience du corps et réveille le corps en conscience.

Après avoir adopté la posture de base (les jambes écartées, les pieds parallèles, les genoux déverrouillés et tournés vers l'extérieur, les lombes effacées, la colonne vertébrale bien droite, les épaules basses), commencez à nommer les différentes notes. Peu importe que vous chantiez juste ou pas. La simple prononciation du nom de la note suffit à diriger l'onde sonore dans la région qui lui correspond et, sans effort, l'y laisser résonner et s'amplifier.

- Pour le *do*, prononcez la consonne *d* pour diriger l'onde sonore vers le bas en direction du périnée ; relâchez des tensions dans le premier chakra ; laissez la voyelle *o* libérer l'onde afin qu'elle puisse résonner pleinement avec la vibration de cette région du corps.
- Pour le *ré*, prononcez la consonne *r* pour diriger l'onde sonore vers le bas-ventre ; relâchez les tensions dans le deuxième chakra ; laissez la voyelle *é* libérer l'onde afin qu'elle puisse résonner pleinement avec la vibration de cette région du corps.
- Pour le *mi*, prononcez la consonne *m* pour diriger l'onde sonore vers l'épigastre ; relâchez les tensions dans le troisième chakra ; laissez la voyelle *i* libérer l'onde afin qu'elle puisse résonner pleinement avec la vibration de cette région du corps.
- Pour le *fa*, prononcez la consonne *f* pour diriger l'onde sonore vers la poitrine ; relâchez les tensions dans le quatrième chakra ; laissez la voyelle *a* libérer l'onde afin qu'elle puisse résonner pleinement avec la vibration de cette région du corps. En levant les bras au ciel, la résonance du *fa* est encore plus forte et un sentiment de joie émerge inévitablement.
- Pour le *sol*, prononcez la consonne *s* pour maintenir l'onde sonore dans le larynx où elle est produite ; relâchez les tensions dans le cinquième chakra ; laissez la voyelle *o* y libérer l'onde ; créez une caisse de résonance en remontant la langue contre le palais afin de prononcer la consonne *l* ; laissez l'onde sonore résonner pleinement avec la vibration de cette région du corps. La nécessité, dans ce cas précis, de créer une caisse de résonance à l'aide d'une deuxième consonne s'explique par le

fait que, à la différence des autres notes de musique qui sont produites dans le larynx et sont en résonance avec un chakra à distance, la note *sol* est en résonance avec la région où elle est produite.

- Pour le *la*, prononcez la consonne *l* pour diriger l'onde sonore vers le haut ; accentuez la vibration dans le sixième chakra en faisant vibrer le palais avec la langue et en écarquillant le regard ; laissez la voyelle *a* libérer l'onde afin qu'elle puisse résonner pleinement avec la vibration de cette région du corps.
- Pour le *si*, prononcez la consonne *s* pour diriger l'onde sonore vers le sommet du crâne ; concentrez l'attention sur le septième chakra ; laissez la voyelle *i* libérer l'onde afin qu'elle puisse résonner pleinement avec la vibration de cette région du corps.

Nommer les notes de musique de la sorte détend notre corps et informe chacune de nos cellules grâce à la vibration sonore des différents chakras. Espérons qu'un jour, la méthode scientifique telle que nous l'avons développée en Occident aura les moyens d'objectiver les effets de ces fréquences vibratoires sur notre état physique, psychologique et spirituel. En attendant, le manque de validation scientifique de mes propos ne devrait pas nous empêcher de faire l'expérience de la résonance des sons en nous. Car de l'expérience naît l'évidence.

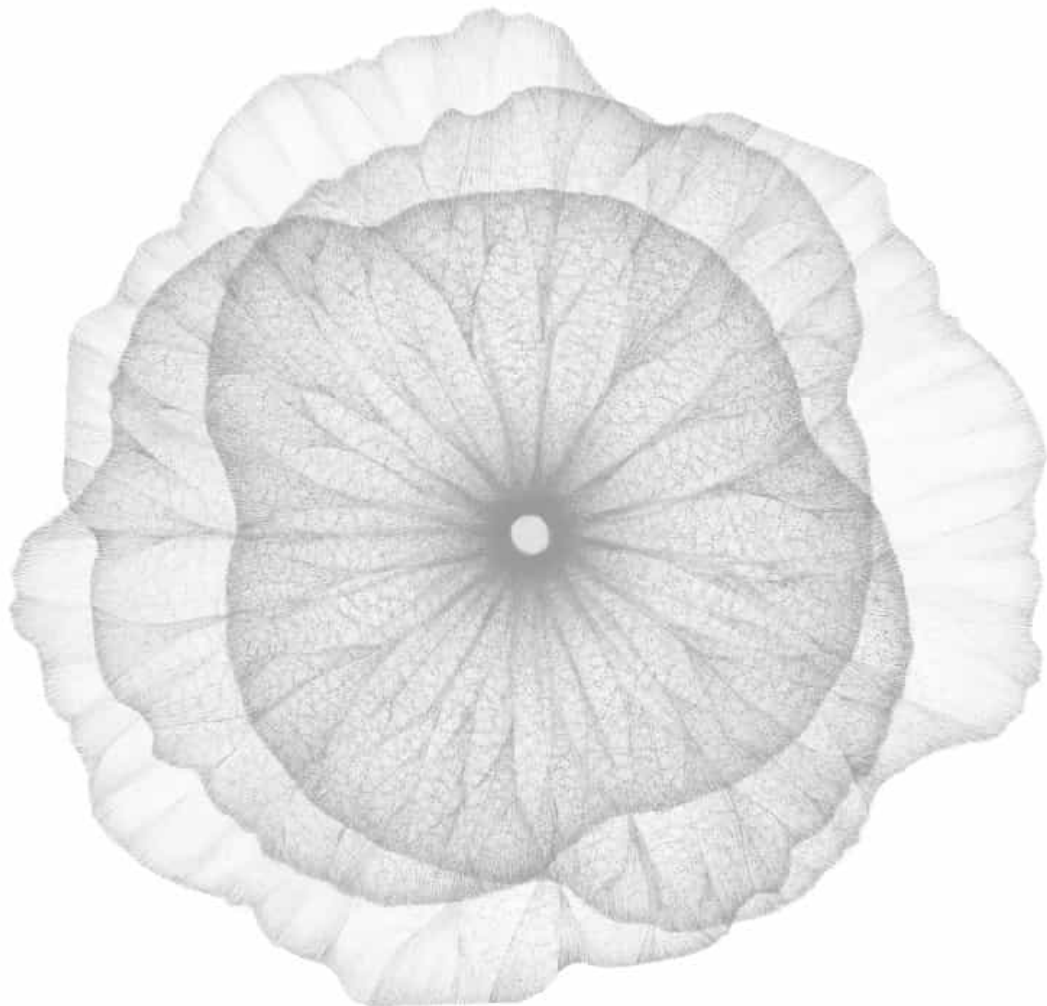
Chant et danse libre

L'évidence m'incite à vous recommander de bouger votre corps, de souffler, de vous détendre, de sentir l'énergie circuler en vous, de sentir la vitalité se réveiller en vous, de chanter et d'éprouver la joie que tout cela procure. Je suis toujours étonné de constater à quel point les élèves de l'EDLPT ou les participants aux ateliers que j'anime autour des thèmes de la présence à soi et de la posture juste sont inhibés. La part rigide en eux les juge négativement de se laisser aller à tant de liberté. Il faut dire que, bien souvent, le chant et la danse ne faisaient pas partie de leur tradition familiale. Et l'éducation qu'ils ont reçue à l'école ne les a pas vraiment encouragés à danser ni à chanter. Comme s'il était honteux, voire dangereux, de se sentir pleinement vivant.

Si vous pratiquez la méditation en mouvement ainsi que la détente par le souffle et par le son, vous sentirez l'appel de la Vie en vous, à bouger et à chanter spontanément, sans règles, sans code, pour le simple plaisir d'être. Une fois vos a priori et vos jugements négatifs identifiés, laissez-vous guider par ce plaisir. Laissez-vous surprendre par la grâce qui vous anime. Laissez-vous étonner par votre voix. Ne dites pas que vous êtes mauvais danseur ou piètre chanteur. Lorsque nous ouvrons le cœur et que nous écoutons le souffle de la conscience, nous sommes tous capables de danser et de chanter merveilleusement.

QUATRIÈME PARTIE

TROUVER
LA POSTURE JUSTE



Venons-en à présent à la proposition de ce livre : trouver la posture juste pour vivre en harmonie avec soi, les autres et la nature. Il s'agit d'un défi prioritaire, sans doute le défi le plus urgent en ces temps troublés où l'état de notre civilisation ainsi que celui de la planète sur laquelle nous vivons nous imposent un profond changement, une transformation radicale de notre manière d'être au monde.

Dès l'introduction de l'ouvrage, nous avons défini la notion de justesse comme ce qui rend une personne ou une chose parfaitement adaptée à une situation donnée. Nous avons pointé du doigt le fait que les décisions et les actions qui permettent de s'adapter parfaitement à une situation ne respectent pas forcément l'équilibre et l'harmonie de tout ce qui existe. Ce qui est juste pour certains ne l'est pas forcément pour d'autres. La justesse nous est donc apparue être une notion relative. Toutefois, nous avons entrevu la possibilité d'une justesse absolue qui permet de s'adapter aux situations en agissant dans le respect de l'équilibre et de l'harmonie de la Vie en nous et autour de nous.

DE L'INDIVIDUEL AU COLLECTIF

Il nous faut d'abord définir les notions d'équilibre et d'harmonie.

L'équilibre et l'harmonie

Le mot « équilibre » vient du latin *aequilibrium*, qui est lui-même issu d'*aequus* : « égal », et de *libra* : « poids, balance ». L'équilibre est atteint lorsque les parties d'un tout sont égales ou que les forces en présence sont telles qu'aucune ne surpasse les autres. L'état d'équilibre est un état de stabilité. Inévitablement, il peut donc figer les situations. Des phases de déséquilibre sont nécessaires pour que ces situations puissent changer et évoluer. Lorsque nous observons nos vies personnelles, nous constatons que celles-ci sont une succession de périodes d'équilibre et de stabilité alternant avec des périodes de déséquilibre et de chaos. La même dynamique est à l'œuvre dans la vie de nos collectivités. Nous pressentons donc que l'équilibre n'est pas une fin en soi.

Ce qui est une fin en soi, c'est l'harmonie à laquelle participent les phases d'équilibre et de déséquilibre. Le mot « harmonie » vient du grec *harmonia* : « union, emboîtement, concordance, adéquation », qui a été repris en latin pour désigner un arrangement ou un ajustement. Au départ, ce mot a été utilisé en musique pour décrire une combinaison de sons qui vont bien ensemble, c'est-à-dire qui forment un accord agréable aux oreilles. Par la suite, le mot « harmonie » a été employé pour décrire les rapports justes entre les parties d'un tout qui fonctionnent ensemble pour concourir à une même fin.

Compte tenu de ce que nous avons dit de la justesse, l'harmonie se manifeste lorsque les parties d'un tout entretiennent des relations qui

permettent l'épanouissement de ce tout, tout en garantissant l'épanouissement maximal de chacune de ses parties. Ainsi, la nature – la Vie – constitue un agencement harmonieux d'éléments qui fonctionnent ensemble pour créer et pérenniser la Vie. Contempler cette harmonie nous procure une impression de beauté. Plus les éléments impliqués dans l'agencement harmonieux sont mis en valeur ou bénéficient du but commun, plus cette impression de beauté est grande.

Par sa névrose, l'être humain crée beaucoup de déséquilibre dans sa vie personnelle et dans sa vie en collectivité. Trop de déséquilibre empêche l'harmonie de se manifester. Il est donc important d'éviter tout excès de déconnexion schizoïde, d'attachement oral, de soumission et de contention masochiste, de contrôle et de domination psychopathe, ou de raideur et de manque de spontanéité rigide.

Hélas ! nous vivons dans une époque de l'histoire qui valorise exagérément le contrôle et la domination psychopathe ainsi que la raideur et le manque de spontanéité rigide. Cette dérive psychopathe et rigide a commencé dans l'Antiquité grecque, lorsque, il y a deux mille cinq cents ans, les philosophes de ce que l'on a appelé la Grèce classique ont fait naître la croyance, aujourd'hui répandue dans le monde entier, que les capacités mentales de l'être humain le placent en dehors et au-dessus des autres êtres vivants, et qu'il peut, de ce fait, créer un monde qui correspond à son idée de la perfection. Avec cette croyance est née la volonté de contrôler la nature, considérée comme imparfaite et dangereuse. Jusqu'à faire apparaître une véritable paranoïa psychopathe qui justifie tous les délires technologiques censés nous épargner l'inconfort, nous empêcher de tomber malades et, certains y croient vraiment, peut-être même un jour nous dispenser de devoir mourir. Quelle folie !

Convaincus de pouvoir échapper aux lois de la Vie, nous n'occupons plus du tout notre « juste place ». Nous créons de nombreux déséquilibres, auxquels nous essayons de remédier en en créant d'autres. Nous sommes entraînés dans une surenchère de sophistication qui génère de plus en plus de complication. Nous nous épuisons nous-mêmes et nous épuisons la planète sur laquelle nous vivons à vouloir toujours plus de contrôle et de domination psychopathe sur notre environnement pour rendre réel le monde idéalisé que notre rigidité nous fait imaginer.

Pardonnez-moi l'expression, mais nous sommes mal barrés.

La névrose du monde

À la lumière de ce que nous avons exploré ensemble dans cet ouvrage, nous pouvons comprendre à quel point la psychopathie et la rigidité sont une menace pour l'ensemble des êtres vivants. Notre rigidité collective nous berce de l'illusion d'un monde parfait sans inconfort, sans maladie et sans mort. Un monde en ordre, propre, organisé et totalement prévisible. Un monde non vivant puisque, nous l'avons vu, la rigidité crée une fiction qui n'est pas la Vie. Aveuglés par cette vision idéalisée, le cœur totalement fermé sur nous-mêmes, nous nous imposons des modes de fonctionnement absolument inhumains qui ne respectent pas du tout nos limites et nos besoins les plus essentiels. Nous sacrifions ce qui nous est indispensable, au profit de notre rêve de non-vie. Nous ne prenons plus le temps de respirer, l'air que nous inhalons est pollué, nous mangeons des aliments remplis de produits chimiques extrêmement néfastes pour notre santé, nous ne nous offrons même plus la possibilité de construire des liens amicaux ou sentimentaux solides et profonds. Nous sommes pris dans un tourbillon. Persuadés que ce qui est non contrôlé est potentiellement dangereux, nous finissons par empêcher ce qui est naturel de s'exprimer en nous et autour de nous.

Notre psychopathie se met alors au service de notre rigidité. Nous voulons exercer un contrôle absolu sur notre environnement. Nous gavons des animaux en leur ôtant la possibilité de bouger, nous modifions le génome d'un nombre croissant d'organismes vivants, nous répandons des herbicides et des pesticides dans les champs, nous construisons des barrages sur des fleuves dont le cours remonte à la nuit des temps, partout nous interférons avec la nature sans nous soucier des conséquences de ce que nous faisons. Pourtant, celles-ci sont parfois désastreuses. Maladies mortelles, désertification, appauvrissement de populations, faim, conflits armés. Nous sommes souvent trop préoccupés de vouloir dominer notre environnement et les autres êtres vivants pour tenir compte des blessures, des souffrances et des déséquilibres que nous provoquons par nos actions. Notre cœur est fermé sur le monde. Psychopathie ! Il est fermé sur nous aussi. Rigidité ! Aussi, nous ne nous posons pas beaucoup de questions à propos des répercussions que tout cela peut avoir sur notre santé. Le psychopathe en nous ne doute pas de sa toute-puissance. Quelles que soient les

conséquences de notre volonté de domination, nous sommes persuadés que nous trouverons toujours une solution pour contrôler la situation. Peu nous importe que cette solution engendre à son tour d'autres blessures, plus de souffrance et de nouveaux déséquilibres.

Notre psychopathie et notre rigidité collectives vont jusqu'à imaginer un transhumanisme pour s'assurer le contrôle absolu. Cela commence par la volonté d'améliorer le rendement des récoltes en répandant des herbicides et des pesticides dans les champs ; cela continue par la modification du génome des espèces végétales que nous voulons voir pousser malgré la présence d'herbicides ; cela se poursuit par la modification du génome des abeilles afin que celles-ci ne succombent plus aux pesticides que nous utilisons ; ne doutons pas que cela pourrait finir par la modification de notre propre génome ou l'implantation d'objets intelligents dans notre corps si, par malheur, notre organisme se révélait incapable de s'adapter à tous ces changements. Folie ! Le monde rêvé par les transhumanistes est un monde où tout est prévisible et prévu, quitte à devoir renoncer à notre liberté et à notre créativité pour servir une intelligence artificielle qui garantirait toujours plus de sécurité et de rentabilité.

La rentabilité, le mot est dit. La rentabilité, et le profit qui y est associé, apparaît comme une motivation cachée derrière notre rigidité et notre psychopathie collectives. Cette motivation est liée à notre peur de ne pas avoir les ressources intérieures pour survivre sans des apports extérieurs. Vous le savez à présent, cela s'appelle l'« oralité ». Rappelez-vous le schéma récapitulatif de notre personnalité (page 177) : il ne faut jamais sous-estimer la force de l'axe oral-psychopathe-rigide. Ainsi la peur de manquer de ressources intérieures motive notre volonté de contrôle et de domination psychopathe sur le monde extérieur. De la même façon, la peur de perdre les liens avec les membres du groupe auquel nous appartenons motive le conformisme rigide qui nous permet d'être parfaitement intégrés dans ce groupe. Manquer de ressources et perdre les liens sont bien deux peurs qui génèrent notre oralité. La rigidité et la psychopathie de nos sociétés ne sont donc pas qu'une affaire de sécurité, c'est aussi une affaire de profit. Notre part psychopathe est alors capable de toutes les manipulations pour parvenir à ses fins. Elle peut développer une immense mauvaise foi pour justifier ses actions contrôlantes et dominantes. Elle n'hésite pas non plus à faire peur, à inventer des besoins superflus et à créer

des addictions, pourvu que sa stratégie fasse produire et consommer en excès et de manière toujours plus rentable. Car, nous l'avons vu, l'oral en nous est un puits sans fond, il dévore et ne goûte pas, il n'est jamais rempli ni satisfait, il lui en faut toujours davantage.

L'oralité est très profondément installée dans nos sociétés. Tout simplement parce qu'elle est profondément enracinée en chacun de nous. Nous créons donc un monde dans lequel nous consommons de plus en plus et supportons de moins en moins la frustration. Il suffit d'observer l'évolution de nos habitudes alimentaires : nous n'avons plus la patience de nous soumettre à un horaire pour prendre nos repas, nous mangeons à l'appel de notre estomac dès que celui-ci est le siège d'une sensation de vide – une sensation due à l'hypoglycémie générée par le dysfonctionnement de notre pancréas, un dysfonctionnement lié à la fuite énergétique qui se produit dans le troisième chakra, le chakra de l'oralité. Manger à la moindre sensation d'hypoglycémie accentue le dérèglement du pancréas. Cela stimule aussi le circuit cérébral de la récompense et entraîne une véritable addiction à la nourriture pour maintenir des taux élevés de dopamine – le neurotransmetteur qui nous motive et nous fait nous sentir en forme. L'addiction alimentaire est, comme toutes nos autres addictions, conditionnée par notre oralité. Il est d'autant plus difficile de se débarrasser de nos addictions que celles-ci participent de la logique économique actuelle basée sur l'hyperproduction et l'hyperconsommation. Une logique psychopathe et rigide qui exploite notre oralité.

Confronté à l'oralité, à la rigidité et à la psychopathie ambiante, notre masochisme est soumis à rude épreuve. Car, nous l'avons vu, il existe en nous un axe oral-masochiste-rigide aussi puissant que l'axe oral-psychopathe-rigide. Lorsque cet axe oral-masochiste-rigide s'active, notre part rigide-conformiste impose à notre part masochiste-soumise de se ranger à l'avis du plus grand nombre pour mériter de faire partie du groupe et de recevoir un soutien extérieur, quitte à perdre la liberté et la possibilité d'exprimer de la créativité. D'un point de vue politique, c'est la porte ouverte à l'installation d'une dictature. Plus les membres d'une société, quelle qu'elle soit, ont un profil oral-masochiste-rigide développé, plus ils peuvent se laisser dominer et abuser par des individus qui assument leur profil oral-psychopathe-rigide. Les personnes avec un axe oral-masochiste-rigide prédominant ont d'ailleurs tendance à élire des personnes avec un axe

oral-psychopathe-rigide bien assumé. Cela se comprend aisément puisque les personnalités avec une psychopathie assumée ont un grand charisme, elles séduisent, elles disent ce que l'on a envie d'entendre, elles osent, elles affirment, elles agissent et elles rassurent. Toutefois, il ne faudrait jamais oublier que les personnalités très psychopathes peuvent aussi manipuler, mentir, tromper et trahir. Tant qu'elles n'ont pas ouvert leur cœur sur autrui, ces personnalités séduisantes et contrôlantes sont de potentiels dictateurs. Dès qu'elles ouvrent leur cœur, elles deviennent de véritables et de bons leaders.

Il ne faudrait jamais oublier non plus qu'à force de se laisser abuser, dominer, tromper et humilier par des dirigeants trop psychopathes, les citoyens pris au piège de leur masochisme accumulent une immense colère, qu'ils contiennent en râlant au lieu de l'exprimer sainement. Cette contention génère un sentiment d'impuissance à l'origine de nombreuses dépressions. Elle peut aussi provoquer des révolutions. Dans ce cas, la colère est souvent extériorisée sous forme d'agressivité. Comparée à ce qui a été accepté auparavant, la raison de cette explosion paraît parfois anodine, mais elle est la goutte d'eau qui fait déborder un vase déjà bien rempli. Du coup, les dirigeants aveuglés par leur psychopathie ne comprennent pas pourquoi les citoyens qui se libèrent de leur propre masochisme se révoltent avec autant de force. Une meilleure connaissance des subtilités de la personnalité humaine permettrait d'éviter beaucoup de violence et de souffrances.

Parfois, l'ambiance psychopathe et rigide de nos sociétés devient trop difficile à supporter. La tentation est grande alors de se réfugier dans la schizoïdie. Chaque société invente des moyens d'échapper au monde. Certains jeux et certains divertissements sont encouragés. Certains médicaments et certaines drogues aussi. À voir le nombre de personnes qui jouent sur Internet, fument du cannabis ou consomment des antidépresseurs, on se dit que le besoin de se déconnecter est important. Se déconnecter d'un environnement oppressant et menaçant. Se déconnecter de soi également. Ne plus sentir. Rêver la vie au lieu de la vivre. De là à basculer de la schizoïdie vers la rigidité, il n'y a qu'un pas que certains franchissent très facilement. Imaginer un monde idéal, lisse et totalement anesthésié. Nous l'avons vu, l'axe schizoïde-rigide de notre personnalité est celui de la non-vie.

Les transformations du corps

Lorsque j'ai commencé à m'intéresser aux travaux de Reich, Lowen et Pierrakos, j'ai très rapidement été interpellé par le fait que les types morphopsychologiques qu'ils ont décrits correspondent à différents standards de beauté à travers l'histoire de l'humanité. En effet, à en juger par l'art à différentes époques, le corps parfaitement proportionné du type rigide était l'idéal de beauté durant la Grèce classique, le corps taillé en V du type psychopathe était valorisé dans l'Empire romain, le corps élancé et peu ancré du type schizoïde était la référence à la période byzantine et au Moyen Âge. Plus proche de nous, le corps aux formes généreuses du type masochiste était magnifié par les peintres de la Renaissance. Et, de nos jours, les mannequins choisis pour incarner l'idéal de la beauté ont des corps tantôt de type psychopathe et rigide, tantôt de type schizoïde.

Sans vouloir en faire une théorie indiscutable, je pense que l'on peut voir ces différents idéaux de beauté comme des modèles corporels qui ont été valorisés parce qu'ils correspondaient au type de personnalité le mieux adapté aux circonstances d'une époque donnée de l'histoire. Ainsi, je l'ai dit, dans la Grèce classique, il fallait de la rigidité pour créer un monde idéal fait d'excellence et de perfection. Dans la Rome impériale, la psychopathie était nécessaire pour conquérir et dominer d'immenses territoires. À Byzance, il fallait de la schizoïdie pour mener les interminables joutes intellectuelles à propos de questions théologiques sans conséquences pratiques. La même schizoïdie était sans doute utile pour s'extraire des griffes du tribunal de l'Inquisition au Moyen Âge. Tribunal de l'Inquisition auquel on avait appris à échapper en se cachant dans des corps masochistes à la Renaissance. De nos jours, les corps rigides travaillés dans les salles de gymnastique traduisent le souci de conformisme et de perfection d'une grande partie de la population, tandis que les corps psychopathes gonflés dans leur partie supérieure au prix d'un entraînement musculaire intense révèlent une véritable fascination pour le pouvoir, et les corps schizoïdes quasi anorexiques de certains mannequins laissent espérer la possibilité d'échapper à un monde trop contraignant.

Évidemment, ce ne sont que des idéaux de beauté. Les Grecs de l'Antiquité n'avaient pas tous le corps d'Aphrodite ou d'Apollon. Les empereurs romains n'avaient pas tous un torse aussi développé que le

laissait croire la cuirasse qu'ils portaient avec fierté. Les Byzantins n'avaient certainement pas tous une silhouette aussi fine et élancée que celle que l'on peut contempler sur les mosaïques des basiliques qu'ils ont édifiées. Et, de nos jours, nous ne ressemblons pas tous, loin de là, aux personnes qui sont mises en avant dans la publicité. Cependant, le corps parle et change en fonction des époques. Ainsi, depuis une cinquantaine d'années, on constate une importante transformation de la morphologie des femmes occidentales, caractérisée par une perte de poids et un aspect plus musclé en lien avec une plus grande rigidité. On constate aussi un accroissement du volume de leurs seins ; celui-ci semble s'être produit pour une part de façon naturelle et, dans un nombre croissant de cas, de manière artificielle, à la suite d'un recours à la chirurgie d'augmentation mammaire ; à un point tel que les fabricants ont été obligés d'adapter la taille des soutiens-gorge à mesure que le sexe dit « faible » occupait une position plus dominante – moins masochiste et plus psychopathe – dans la société.

Il est également intéressant de constater qu'à une même période de l'histoire, il semble y avoir des différences morphologiques d'une culture à l'autre, en lien avec les traits de personnalité valorisés dans chacune des cultures examinées. C'est un sujet délicat, car certains pourraient être tentés d'utiliser ce genre de constatation pour juger, opposer, séparer ou ostraciser certaines populations. Il est bien évident que l'on retrouve tous les types morphopsychologiques dans toutes les cultures et dans toutes les populations. Néanmoins, on ne peut pas nier que l'énergie qui se dégage d'une population particulière n'est pas la même que celle qui se dégage d'une autre. À la lumière de ce que nous avons exploré ensemble, nous pouvons percevoir des mouvements énergétiques différents et, de là, des comportements différents, d'une population à l'autre. Nous avons vu que ces mouvements énergétiques sont le résultat des réactions face aux grandes peurs qui se manifestent dans la vie de chaque individu. Lorsque plusieurs individus sont habités par une même peur, inévitablement, un mouvement énergétique naît au sein de ce groupe et forme une sorte de « moule énergétique » qui va conditionner les croyances et les comportements de la majorité de ses membres. En retour, le mouvement énergétique collectif renforce le même genre de mouvement énergétique au sein de chaque individu et, de là, influence la posture et les comportements de chacun. Nous pouvons comprendre alors que, si un mouvement énergétique

particulier devient un moyen de survie préférentiel au sein d'une population, les membres de celle-ci finissent par partager des attitudes et même des caractéristiques morphopsychologiques identiques.

Je vous laisse percevoir (j'ai bien dit « percevoir », sans juger, sans commenter, en vous contentant de simplement constater) les différences d'une population à l'autre en termes de schizoïdie, d'oralité, de masochisme, de psychopathie et de rigidité. Vous verrez qu'en tant que peuples, les Brésiliens, les Éthiopiens, les États-Uniens, les Japonais, les Anglais et les Français, par exemple, ne sont pas agis par les mêmes mouvements énergétiques et que la morphologie générale de ces différentes populations a des caractéristiques bien reconnaissables. Si ce que je dis ici ne vous parle pas, comparez simplement la morphologie la plus répandue parmi la population masculine aux États-Unis et en France. Attention, je le répète, constatez sans juger ! Ne voyez-vous pas une morphologie plus psychopathe chez les hommes états-uniens et plus orale chez les hommes français ? On peut bien entendu invoquer la génétique pour expliquer ces différences, mais, si vous observez tout cela sans passion, vous serez probablement à la fois troublés et émerveillés, comme je le suis, de constater un lien évident entre, d'une part, les événements historiques, les blessures et les croyances propres à chaque population et, d'autre part, ce qui s'exprime à travers le corps de chaque individu au sein de ces différentes populations. Que dire alors de l'augmentation impressionnante du nombre de personnes ayant une morphologie masochiste, partout, au sein de toutes les populations de la planète ?

Plus nous constatons ce qui est, plus nous comprenons que rien ne se manifeste par hasard et que tout est régi par des lois universelles. Il est important de comprendre ces lois si nous voulons créer un monde plus harmonieux.

LES AJUSTEMENTS NÉCESSAIRES

Arrivé à ce stade de votre lecture, j'imagine que vous l'avez compris : inventer un monde en harmonie avec soi, les autres et la nature demande d'être pleinement présent à ce qui est, conscient, sans aucun jugement, le cœur ouvert inconditionnellement. Dès que nous constatons les mouvements énergétiques qui participent de la logique névrotique, nous avons le choix d'ajuster ces mouvements. Automatiquement, cela transforme notre posture et, de là, la qualité de notre présence et l'intention de nos comportements.

La qualité de notre présence constitue une information que, la plupart du temps, les autres perçoivent sans en être réellement conscients. Elle influence alors leur comportement à notre égard avant même qu'ils aient pu analyser les enjeux de leur interaction avec nous. La même chose se produit de notre côté. Cela n'est visible que si nous avons le cœur suffisamment ouvert pour que la conscience soit éveillée en nous. Cependant, que la conscience soit éveillée en nous ou pas, cela se produit.

Au HeartMath Institute, en Californie, des études ont montré que le fait de respirer profondément en détendant la poitrine comme nous avons appris à le faire pour « ouvrir le cœur » rend le champ électromagnétique de la personne qui s'adonne à cet exercice plus structuré et plus puissant. Ce champ bioélectromagnétique est généré par l'activité électrique du corps – principalement par l'activité électrique des muscles, du cerveau et, surtout, du cœur. Lors d'expériences menées avec deux personnes installées face à face, avec puis sans contact visuel, il a été constaté que les changements de qualité du champ bioélectromagnétique qui se produisent chez la personne qui ouvre son chakra du cœur en respirant profondément induisent un apaisement de la fréquence cardiaque et une modification de l'activité cérébrale chez la personne qui est en face. Ainsi notre présence aimante

semble avoir un impact immédiat sur autrui, bien au-delà de toute appréciation intellectuelle de ce qui se passe entre lui et nous.

Je ne crois pas que nous ayons besoin de ces expériences menées en laboratoire pour nous convaincre. À chaque instant, au cours des expériences de notre vie quotidienne, nous pouvons vérifier l'impact de l'ouverture de certains chakras et l'effet de l'ajustement de notre posture sur la qualité de notre présence. Aussitôt, la perception que nous avons de nous-mêmes change, la perception que les autres ont de nous se modifie, la dynamique relationnelle entre nous et les autres se transforme. C'est absolument magique.

Comme je l'ai expliqué au cours de l'exploration des traits de notre personnalité (dans la deuxième partie de ce livre), chaque fois que nous ajustons l'une de nos postures névrotiques – schizoïde, orale, masochiste, psychopathe ou rigide –, nous apportons une guérison en nous et autour de nous. Lorsque nous opérons tous ces ajustements en même temps, nous adoptons la posture juste – la posture thérapeutique qui permet d'apporter de la guérison et de créer l'harmonie en nous et autour de nous. Nous devenons des magiciens.

L'ajustement de notre part schizoïde

Nous avons vu (pages 93 à 107) que notre schizoïdie est caractérisée par la fermeture de notre premier chakra et un mouvement énergétique de déconnexion. L'ajustement nécessaire consiste donc à ouvrir notre premier chakra et à nous ancrer pour nous reconnecter à nous-mêmes et à notre environnement. Cela implique de déverrouiller les genoux et de respirer par le périnée, comme nous avons appris le faire dans la troisième partie de ce livre.

Il s'agit de développer une présence à notre corps – la dimension la plus tangible de notre être. Cela demande d'accepter de percevoir des sensations et d'éprouver des émotions. Je suis toujours étonné de constater à quel point les élèves qui commencent leur parcours à l'EDLPT sont déconnectés de leurs sensations corporelles. Lorsque je leur demande ce qu'ils sentent, ils ont tendance à décrire ce qu'ils pensent. « Que sens-tu ? » « Je sens que je suis blessé. » « Dire que tu es blessé est une pensée que tu as par rapport à

une situation, ce n'est pas une sensation. Que sens-tu ? » « Je ne sais pas. » « Il ne s'agit pas de savoir ce que tu sens, mais de sentir ce qui se passe dans ton corps. » Ce genre de dialogue dure parfois longtemps avant que l'élève parvienne à décrire une sensation. « J'ai mal. » « Ah, nous y voilà ! Où as-tu mal ? » « Dans ma poitrine. » « Peux-tu décrire cette douleur ? » « C'est comme une brûlure. » « Quelle est l'émotion qui accompagne cette brûlure ? » « De la tristesse. Je suis triste. » En quittant l'interprétation mentale et en revenant aux sensations corporelles, progressivement l'élève se connecte à ce qui se passe en lui, il se connecte à lui-même et à l'émotion qui le traverse. L'émotion est un phénomène corporel, elle est toujours accompagnée de sensations. Il ne faut pas confondre l'émotion et le sentiment. Car le sentiment n'est que la traduction mentale de l'émotion. Plus on reste dans la description de la sensation corporelle, moins on risque de se perdre dans des interprétations et des projections mentales qui peuvent dénaturer la signification de l'émotion.

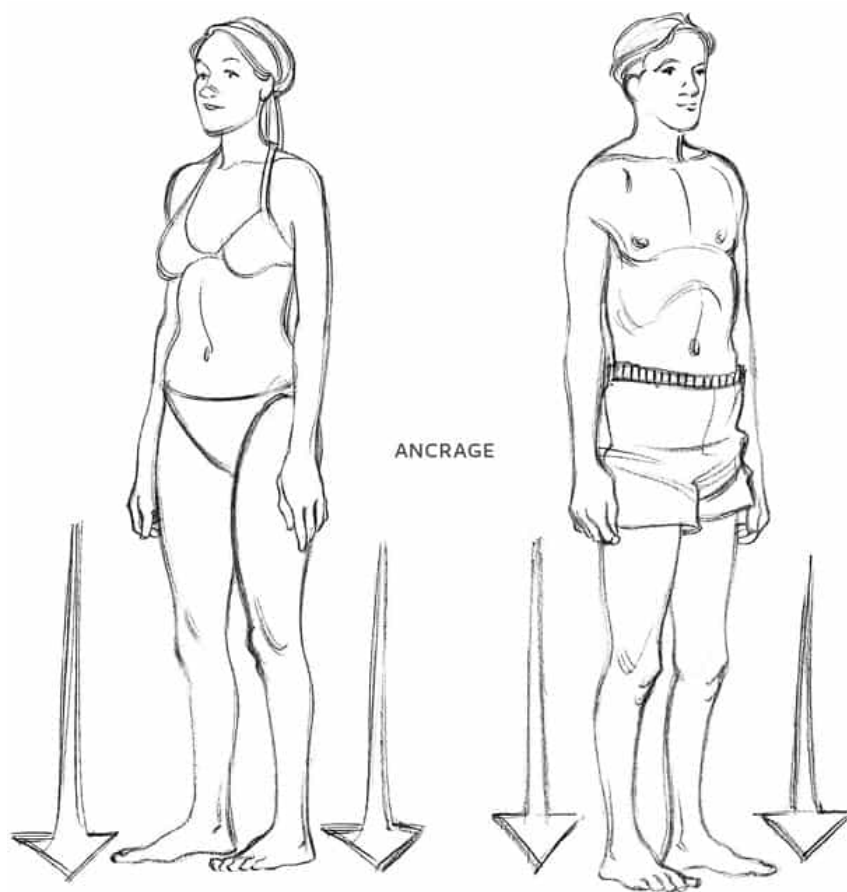


Illustration 12. — *L'ajustement de la posture schizoïde*

L'ajustement de la posture non ancrée nécessite de détendre le périnée (premier chakra), de déverrouiller les genoux, de redresser l'inclinaison de la tête, de s'aligner dans l'axe de la posture de base, de laisser l'énergie descendre et se répandre dans tout le corps.

Il s'agit aussi de développer une présence à la Terre. Cela demande de sentir le sol qui nous porte, de nous y enraciner, de trouver de la stabilité, de percevoir notre poids et notre volume, et de prendre conscience de notre consistance. Nous sommes tellement plus réels au contact de la réalité matérielle. Si vous pratiquez les exercices d'ouverture du premier chakra que nous avons explorés ensemble dans la troisième partie de ce livre, vous finirez par sentir l'énergie de la dimension matérielle vibrer lentement et lourdement en vous. Au début, vos jambes trembleront peut-être un peu et vous aurez très probablement une sensation de chaleur. C'est normal. Avec un peu d'entraînement, lorsque les canaux énergétiques en lien avec le premier chakra seront ouverts, vous ne serez plus du tout déstabilisés ou incommodés par cette connexion intense avec l'énergie de la matière. Au contraire, vous sentirez une détente s'installer en vous, accompagnée d'un profond apaisement et d'un sentiment de sécurité.

Enfin, il s'agit de développer une présence aux autres. Cela demande de les regarder dans les yeux, de ne pas avoir peur de soutenir leur regard, de les toucher et de nous laisser toucher par eux, d'oser une connexion de corps à corps. Sentir la chaleur de la présence d'autrui, être curieux de lui, découvrir ses textures, ses odeurs, ses reliefs et ses couleurs. Nous émerveiller. Et, toujours, percevoir ce qui se passe en nous lorsque nous sommes au contact d'un autre, que cet autre soit un humain, un animal, un végétal... et même un minéral. Ne pas avoir peur de ce qui nous entoure. Car, à force d'avoir peur, à force de nous déconnecter pour ne pas être blessés, à force de ne plus rien sentir, nous ne vivons pas aussi pleinement et aussi généreusement que nous le pourrions.

S'ancrer, être en contact, présent
toujours, partout et tout le temps.

L'ajustement de notre part orale

Nous avons vu (pages 109 à 122) que notre oralité est caractérisée par un effondrement autour d'un vide au niveau de notre troisième chakra, avec un

mouvement énergétique de remplissage qui pompe l'énergie depuis l'extérieur. L'ajustement nécessaire consiste donc à nous redresser et à remplir la région de l'estomac par l'intérieur. Cela implique de s'ancrer, d'inspirer profondément pour laisser monter l'énergie depuis la Terre jusqu'au chakra du cœur (le quatrième chakra) et, à l'expiration, laisser l'énergie se répandre dans tout l'être à partir du cœur, tout en la dirigeant intentionnellement jusque dans le troisième chakra (au niveau de l'estomac).

Plus simplement dit, il s'agit d'inspirer profondément et, à l'expiration, de sentir le souffle remplir notre estomac. Cela nous procure immédiatement une sensation d'ancrage et de plénitude. Plus besoin d'aspirer l'énergie des autres. Plus besoin, non plus, de laisser les autres aspirer notre énergie pour leur faire plaisir et maintenir un lien. Plus besoin de nous protéger ou de couper les liens pour ne plus être pompé ; notre propre remplissage intérieur suffit à ne plus laisser la place pour une éventuelle tentative d'aspiration. Plus besoin de fusionner pour sentir un lien avec autrui. Plus besoin, non plus, de nous réfugier dans une hyperindépendance pour nous protéger d'un éventuel refus de la part d'autrui. Plus besoin de nous laisser dominer ou de dominer pour garder un lien ; plus de raison de tomber dans notre masochisme ou dans notre psychopathie.

L'enjeu est de développer une saine autonomie, une saine indépendance qui ne fait pas craindre de collaborer avec autrui ni de lui demander de l'aide si nécessaire. En sentant notre propre remplissage, nous devenons capables de gérer la frustration de ne pas obtenir ce que nous attendons de l'autre. Nous ne tombons plus dans le piège des chantages affectifs. Nous acceptons de perdre un lien si celui-ci devient toxique. Nous trouvons la juste distance qui permet l'épanouissement harmonieux des deux partenaires d'une relation, que celle-ci soit sentimentale, familiale, amicale ou professionnelle. Nous acceptons l'autre tel qu'il est. Nous nous aimons et nous aimons l'autre, sans condition, dans le respect des besoins de chacun. Si nous sommes suffisamment ancrés dans la réalité, nous pouvons accepter que les besoins de l'autre ne s'accordent pas toujours avec les nôtres. Nous continuons à aimer l'autre même si la divergence de nos attentes respectives nous amène à détendre le lien et à ne plus partager le même projet. Nous trouvons la juste distance, une distance intime où

chacun peut exister dans la simplicité de l'acceptation mutuelle de qui l'on est.

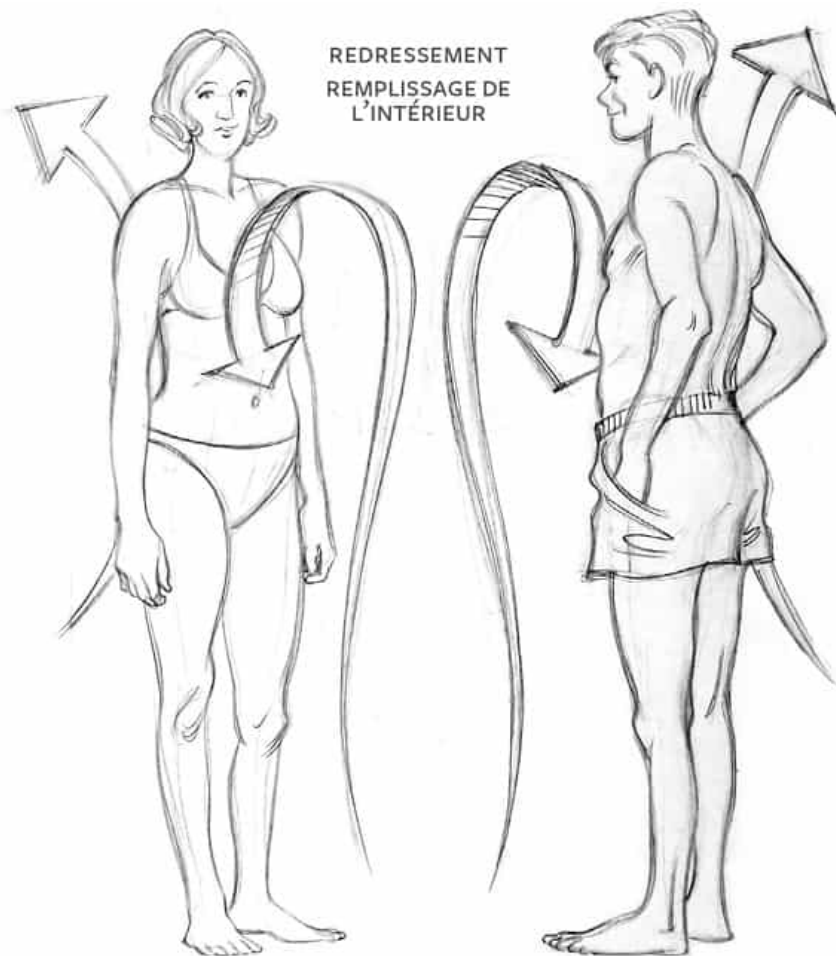


Illustration 13. — *L'ajustement de la posture orale*

L'ajustement de la posture effondrée et en demande de remplissage depuis l'extérieur nécessite de se redresser, de laisser monter l'énergie depuis la Terre jusqu'au niveau de la poitrine (quatrième chakra – chakra du cœur) et de la diriger vers l'estomac (troisième chakra) dans un mouvement de remplissage depuis l'intérieur.

Je suis parfois consterné, et surtout désolé pour ceux qui en souffrent, de constater à quel point les relations humaines sont faites d'attachement et, par conséquent, de manque de compréhension et d'absence de respect mutuel. Aimer sans condition n'est possible que si nous n'avons plus besoin de l'autre pour nous remplir. Si quelque chose nous a semblé désirable chez lui, nous pouvons le développer chez nous. Il est indispensable de faire le deuil de l'autre en tant que nourriture pour notre propre subsistance.

Lorsque le lien se rompt à cause d'une divergence de vision ou tout simplement parce que la mort survient, nous devrions essayer de ne pas nous effondrer. C'est le moment de nous redresser et de nous construire de l'intérieur. À ce prix est notre dignité. Chaque séparation, chaque rupture ou chaque éloignement est une occasion de grandir et d'apprendre qu'il est important de nous épanouir non pas pour l'autre, à cause de l'autre ou grâce à l'autre, mais avec l'autre, à côté de l'autre.

Traverser les périodes de sevrage fait parfois très mal au corps et à l'âme. Il s'agit d'apprendre à se prendre soi-même par la main, à devenir son propre parent bienveillant et à ne jamais s'abandonner. Nous devrions avoir suffisamment d'amour dans le cœur (quatrième chakra) pour nous donner l'amour dont nous avons besoin (nous en tant que personne avec une identité bien définie : troisième chakra).

L'enjeu est d'accepter les frustrations. Plus notre troisième chakra est rempli de l'amour que nous nous donnons, moins nous avons besoin de consommer en excès pour nous rassurer. Nous avons alors moins peur de manquer. Nous devenons capables de discernement pour identifier quels sont nos besoins essentiels et ne pas vouloir plus que nécessaire. Nous arrêtons de pomper l'énergie de la Terre, nous lui faisons confiance et nous nous laissons remplir par elle sans chercher à lui prendre quoi que ce soit. Très souvent, les élèves auxquels j'apprends à s'ancrer en ouvrant leur premier chakra ont tendance à essayer de prendre de l'énergie à la Terre. Je leur explique alors qu'il n'y a rien à prendre : la Terre donne tout le temps, il suffit de s'y connecter en relâchant le périnée, et de laisser l'énergie monter, en veillant à détendre le corps pour laisser la Vie se répandre dans tout l'être. Il est temps que nous arrêtons de piller la nature et d'épuiser notre environnement pour nous gaver jusqu'à en tomber malades. Il est urgent que nous cessions d'entasser des biens et des ressources que nous n'avons même pas l'occasion de consommer. Laissons circuler l'énergie sans vouloir l'accaparer et l'accumuler pour, finalement, la gaspiller.

Se redresser et se remplir de l'intérieur

dans n'importe quelle situation,
dans n'importe quelle relation.

L'ajustement de notre part masochiste

Nous avons vu (pages 123 à 139) que notre masochisme est caractérisé par une contention secondaire à une inhibition de notre cinquième chakra et à un mouvement énergétique de fermeture qui entraîne la non-expression de nos limites et de nos besoins. L'ajustement nécessaire consiste donc à libérer notre cinquième chakra pour nous ouvrir aux autres, oser nous montrer et nous exprimer. Cela implique de détendre la région du cou – la nuque et la gorge – comme nous avons appris à le faire précédemment.

Bouger le cou tout en mobilisant largement la mâchoire, les yeux ouverts. Cela ne peut pas se faire en toutes circonstances. En revanche, on peut toujours desserrer les dents, relâcher les tensions de la mâchoire, respirer en détendant la nuque et la gorge, ouvrir la bouche et dire ce que l'on a envie de dire. Il s'agit de nous ancrer, d'inspirer profondément, de laisser l'énergie de la Terre monter jusqu'à notre quatrième chakra et de profiter de l'expiration pour laisser l'énergie contenue dans le cœur monter vers la gorge et libérer le cinquième chakra. Inspirés par la justesse et la sagesse du cœur, nous pouvons alors prononcer un son, une phrase, émettre une idée, un avis, une opinion. Oser nous dévoiler, affirmer notre vérité, dire nos limites et nos besoins. Ne plus nous cacher, ne plus dissimuler, ne plus avoir peur d'être contredits, moqués, humiliés ou niés.

Je vous recommande d'étirer le cou, comme une tortue sort la tête de sa carapace. Sentez le souffle traverser votre gorge et porter vos mots vers l'extérieur. Faites vibrer votre environnement avec la vibration de votre discours. N'ayez pas peur d'être entendus. Respectez vos valeurs en les défendant fermement. Respectez-vous. Faites-vous respecter. Rendez-vous compte que nous ne sommes respectables que si nous avons le courage de dire qui nous sommes, sans crainte, sans culpabilité et sans honte. Rappelez-vous que personne ne peut vous manquer de respect sans votre autorisation.

Ancrés (pour ne pas nous réfugier dans notre schizoïdie), redressés et remplis de l'intérieur (pour ne pas nous effondrer dans notre oralité), nous pouvons nous exprimer avec fierté (pour guérir notre masochisme). Nous devrions occuper la place qui nous revient, ne pas nous faire petits et rayonner de la beauté qui est en nous. Nous n'avons rien à prouver. Nous avons simplement à exister et à nous faire entendre. Car le monde a besoin de notre voix. Le monde a besoin de nous. Le monde a besoin de tous les êtres humains. Le monde a besoin de tous les êtres vivants. Il y a de la place

pour tous si nous apprenons à définir les besoins essentiels de chacun. Parce qu'ils concernent l'essence de la Vie qui est en chacun de nous, ces besoins essentiels sont les mêmes pour tous. Nous ne devrions plus accepter que des êtres vivants n'aient pas l'essentiel dont la Vie a besoin pour s'épanouir en eux. Nous ne devrions plus accepter que des êtres humains accaparent cet essentiel pour en faire leur superflu.

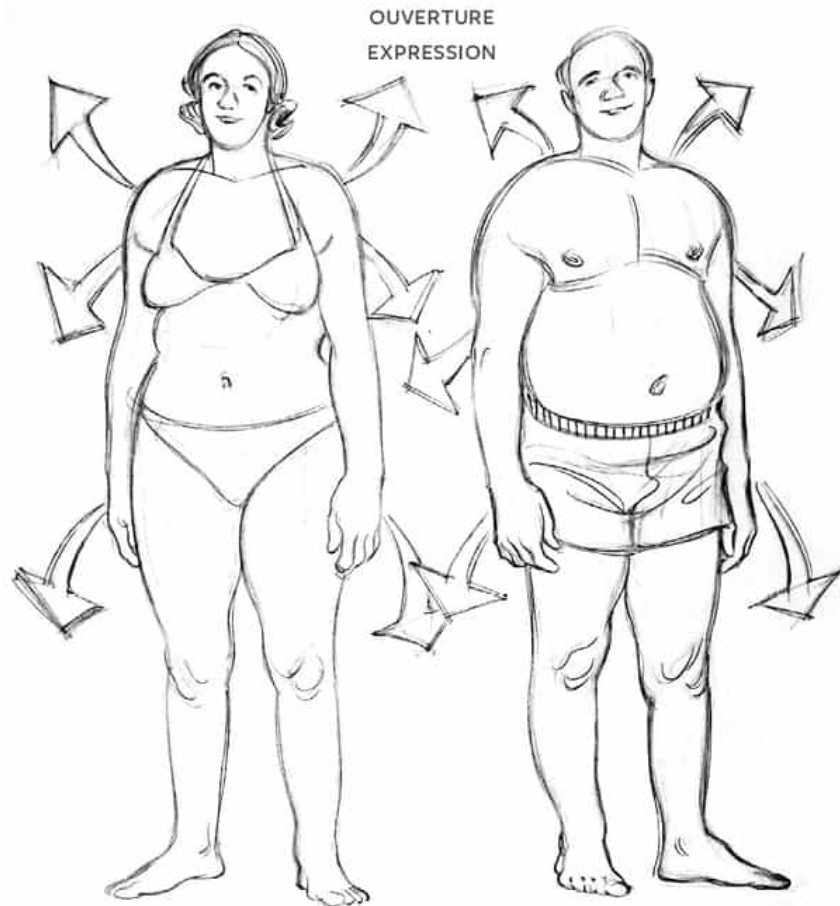


Illustration 14. — *L'ajustement de la posture masochiste*

L'ajustement de la posture fermée et contenue nécessite de s'ouvrir en commençant par relâcher la mâchoire et détendre le cou (cinquième chakra) puis en laissant l'énergie circuler et s'exprimer en dehors du corps.

Arrêtons de subir. Ne nous considérons plus comme des victimes. Autorisons-nous à sentir la colère qui est en nous. N'ayons plus peur. Utilisons l'énergie de cette rage de vie pour dire et pour agir. Canalisons cette énergie non pas pour détruire mais pour construire. Défendons-nous de verser dans l'agressivité. Permettons-nous de nous affirmer. Ne

confondons pas le pouvoir et la puissance. Rayonnons de notre puissance, tels un roi ou une reine, assis sur notre trône. Ne culpabilisons pas si l'affirmation de notre puissance est vécue comme une violence par autrui. S'il perçoit de la violence, c'est parce qu'il n'a pas été habitué à cette fermeté et, voulant continuer à nous manipuler, il est confronté à sa propre violence qui se heurte à nos limites enfin affirmées. Ayons le courage d'être qui nous sommes. Ne nous excusons pas d'exister.

**S'ouvrir aux autres, se montrer, s'exprimer,
oser dire, oser agir,
quoi que les autres en pensent.**

L'ajustement de notre part psychopathe

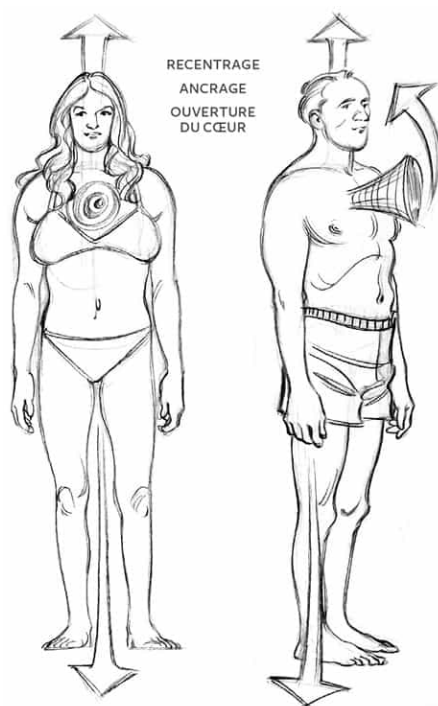


Illustration 15. — *L'ajustement de la posture psychopathe*

L'ajustement de la posture décentrée qui cherche à contrôler l'environnement nécessite un recentrage qui commence par l'ouverture du cœur et qui entraîne automatiquement une descente de l'énergie vers le bas du corps associée à un meilleur ancrage.

Nous avons vu (pages 141 à 157) que notre psychopathie est caractérisée par la fermeture de notre quatrième chakra envers autrui et par un

mouvement énergétique de décentrage destiné à nous permettre d'exercer un contrôle sur l'extérieur, provoquant par la même occasion une perte d'ancrage. L'ajustement nécessaire consiste donc à nous recentrer. Cela provoque automatiquement notre réancrage. Il est alors possible de rouvrir notre cœur.

Dès que nous nous centrons, nous nous réalignons sur l'axe qui nous relie au Ciel et à la Terre. Notre dos ne pousse plus. Notre poitrine se détend. Nos pieds s'enracinent. Nous sommes en contact avec nous-mêmes et avec la Terre. Nous sommes apaisés. Notre cœur peut s'ouvrir. Cela accroît encore la détente. Nous pouvons alors être touchés par autrui. Nous devenons capables d'accepter l'autre tel qu'il est sans nous sentir en danger. Plus besoin d'être en compétition. Plus besoin de sortir de nous-mêmes pour exercer un pouvoir sur l'autre. Plus besoin de séduire. Plus besoin de manipuler, de dominer et de contrôler. Plus besoin d'argumenter pour convaincre. Plus besoin d'être de mauvaise foi pour prouver que nous avons raison. Plus besoin de tricher, de mentir, ni de trahir.

Notre centrage permet à l'énergie accumulée dans notre tête de descendre vers nos pieds. Notre mental s'apaise, totalement en contact avec la réalité. Notre cœur s'ouvre et la capacité emphatique de notre part psychopathe se transforme en compassion. Nous sentons alors la tendresse, la douceur et la chaleur qui habitent notre poitrine. Nous percevons notre délicatesse et notre vulnérabilité. Nous éprouvons notre besoin d'amour. Nous comprenons qu'il est impossible d'être aimé par autrui si l'on ne s'aime pas soi-même. Nous redevenons sensibles. Nous voyons à quel point nous étions aveuglés par nos croyances négatives à propos de nous-mêmes et des autres. Nous nous rendons compte qu'il y a de la place pour tout le monde sur cette Terre. C'est tout à coup une évidence : chaque arbre dans la forêt a la possibilité de pousser en harmonie avec les autres arbres, pourvu qu'il occupe la place qui est la sienne. La Vie est une grande symphonie, chaque être vivant est un instrument qui devrait jouer de concert avec les autres – avec tous les autres – pour célébrer la beauté de ce qui est.

Plus nous acceptons de contacter notre vulnérabilité, plus nous devenons capables de faire attention à la vulnérabilité des autres. Vulnérabilité des autres humains. Vulnérabilité des animaux. Vulnérabilité des végétaux. Vulnérabilité de la planète dans son entièreté. Il ne faut pas confondre la vulnérabilité et la fragilité. Le mot « vulnérabilité » vient du latin *vulnerare*,

qui signifie « blesser, porter atteinte à, offenser », lequel a donné *vulnerabilis* : « qui peut être blessé ». En se recentrant, le psychopathe en nous prend conscience que le contrôle et la domination qu'il exerce sur le monde sont une agression et que celle-ci peut blesser autrui. Il comprend aussi que certains peuvent guérir de leurs blessures, car ils ne sont pas trop fragiles, mais que d'autres peuvent être anéantis.

Découvrir cela n'est pas confortable. La tentation est grande de remonter dans notre tête pour y trouver toutes sortes d'explications afin de justifier nos agressions et notre prédation. Cependant, si nous parvenons à garder notre cœur ouvert, nous sommes amenés à reconnaître que les raisons de nos comportements contrôlants résident dans notre insécurité profonde, dans notre besoin d'être rassurés et dans notre incapacité à faire confiance. Nous avouer cela demande de l'humilité. C'est le meilleur moyen de renouer avec notre humanité profonde et d'occuper une juste place dans le concert harmonieux du vivant.

Se centrer, s'ancrer et ouvrir le cœur
avec honnêteté et humilité.

L'ajustement de notre part rigide

Nous avons vu (pages 159 à 173) que notre rigidité est caractérisée par la fermeture de notre quatrième chakra envers nous-mêmes et par un mouvement énergétique raide, voire totalement figé, qui empêche l'authenticité et la spontanéité. L'ajustement nécessaire consiste donc à ouvrir le cœur et à retrouver de la fluidité. Cela demande de détendre la poitrine comme nous avons appris à le faire, en inspirant très profondément tout en imaginant qu'un ballon gonfle à l'intérieur de notre thorax.

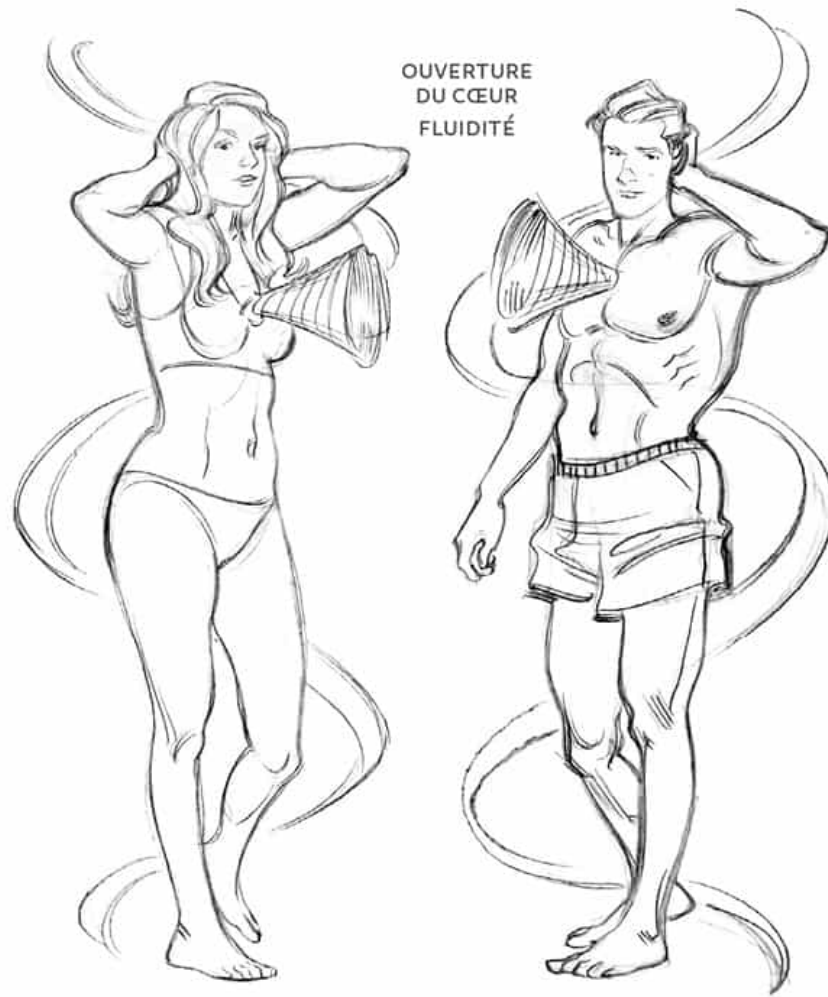


Illustration 16. — *L'ajustement de la posture rigide*

L'ajustement de la posture raidie et peu spontanée nécessite une profonde détente, qui commence par l'ouverture du cœur et permet à l'énergie de circuler de manière fluide dans tout le corps, entraînant des mouvements déliés et joyeux.

Je l'ai dit plus d'une fois, la Vie connaît le chemin, qui passe toujours par là où c'est détendu, là où il y a de l'amour. Respirer profondément en détendant la poitrine génère une relaxation du corps. L'énergie circule en nous. Nous percevons les mouvements et les vibrations de la Vie. C'est bon, très bon. Cela donne envie de bouger, de s'étirer et de danser, sans se censurer, sans s'inhiber.

À l'EDLPT, nous dansons souvent. Au début de leur parcours dans l'école, certains élèves ont tendance à bloquer les mouvements de leur corps. Leur danse est comme une chorégraphie dictée par leur mental. Le regard des autres compte encore trop pour que ces élèves puissent se laisser

aller complètement. Avant même le regard des autres, c'est le regard qu'ils portent sur eux-mêmes qui empêche leur spontanéité. Leur juge intérieur leur commande de bien faire, de mieux faire. Je les invite alors à danser les yeux fermés de façon à ne pas se sentir regardés, et à se laisser toucher par la musique afin de simplement suivre les mouvements que celle-ci insuffle dans leur corps. Lorsqu'ils parviennent à se détendre et à se laisser porter par la musique, leurs gestes et leurs déplacements sont toujours beaux, toujours gracieux. Gratitude.

Puissions-nous nous laisser surprendre par la grâce. Être le premier étonné de tant de beauté. Nous émerveiller face à la souplesse et à la fluidité retrouvée. Être content de nous sentir vivants. Nous réjouir d'être joyeux. Et puis éprouver la tristesse de nous être interdit ces sensations si longtemps. Nous serons probablement désolés de nous être imposé et, souvent, d'avoir imposé aux autres tant de rigidité. Il faudra donc garder notre cœur ouvert, ne pas nous juger, accepter celui que nous avons été et nous pardonner à nous-mêmes.

Je vous encourage à libérer un grand soupir de soulagement. Refusons la honte de nous être parfois réfugiés dans notre schizoïdie, effondrés dans notre oralité, inhibés dans notre masochisme ou empêtrés dans notre psychopathie. Refusons la honte d'être honteux à cause de notre rigidité. Cultivons une vraie bienveillance pour nous-mêmes. Arrêtons d'avoir des idées préconçues à propos de ce que nous devrions être. Arrêtons d'avoir des idées toutes faites à propos de ce que devrait être le monde. Émerveillons-nous de ce qui est. Aimons la réalité telle qu'elle est. Embrassons le bien et le mal, l'ombre et la lumière et, si nous pensons que l'un vaut mieux que l'autre, ne condamnons jamais, faisons du bien à ceux qui font du mal, apportons de la lumière là où il y a de l'ombre.

**Ouvrir le cœur, se détendre, danser,
retrouver de la fluidité
dans la joie de se sentir vivant.**

CONCLUSION

Prendre soin de la Vie en nous et autour
de nous



Illustration 17. — *La posture juste*

Ancré, redressé et rempli de l'intérieur, ouvert, centré, détendu et fluide. La posture est vivante, libre et guérissante.

S'ancrer, se redresser et se remplir de l'intérieur, s'ouvrir, se centrer, se détendre et retrouver de la fluidité.

Lorsque j'ai commencé à enseigner ces cinq ajustements psycho-corporels, j'ai été émerveillé – oui, c'est bien le mot : émerveillé – de constater que si on les effectue en même temps, on se retrouve dans la posture de base du qi gong et des arts martiaux internes, tel le tai chi chuan. Une posture ancrée, redressée, ouverte, centrée et détendue, parfaitement calme que l'on nomme Wu Ji – posture de l'unité, posture de la vacuité originelle dans laquelle sont contenus tous les possibles non encore manifestés.

Wu Ji est l'état dans lequel nous nous trouvons lorsque nous sommes pleinement présents, la conscience éveillée, dans l'acceptation inconditionnelle de ce qui est, prêts à danser la Vie en accompagnant ses mouvements. Les taoïstes représentent cet état originel par un cercle vide, espace paisible et silencieux dans lequel tout naît et tout disparaît. Ainsi, après avoir pratiqué la thérapie psycho-corporelle, la méditation, le qi gong et le tai chi chuan pendant des années, tout à coup, cela m'est apparu comme une évidence : la posture juste est Wu Ji. Wu Ji est la posture juste – la posture de pure conscience, l'espace paisible et silencieux dans lequel se révèle l'unité de l'être. Wu Ji est l'opportunité de la réconciliation de toutes les parties de notre personnalité, la condition de la guérison, la source de l'harmonie en nous et autour de nous, la garantie d'une bonne santé physique et psychologique, individuelle et collective.

Dès que nous sortons de l'état Wu Ji, nous entrons dans ce que les taoïstes appellent le Tai Ji – l'état dans lequel nous nous trouvons lorsque nous quittons l'unité pour faire l'expérience de la dualité. L'expérience du temps et de l'espace, de notre personnalité qui se pense différente et séparée des autres, et de la rencontre entre les énergies opposées et complémentaires – le yin et le yang – à l'origine des mouvements que nous avons appris à reconnaître tout au long de ce livre. Les taoïstes représentent cet état duel par un cercle dans lequel on trouve deux poissons, les énergies yin et yang, avec un peu de yang dans le yin et un peu de yin dans le yang, afin d'alimenter la respiration du vivant. Ce symbole Tai Ji indique le Tao – le chemin. Chemin spirituel certes, mais, plus simplement, chemin de

l'existence, expérience du souffle de la Vie à travers l'incarnation, invitation à équilibrer les énergies opposées pour harmoniser les mouvements du vivant.

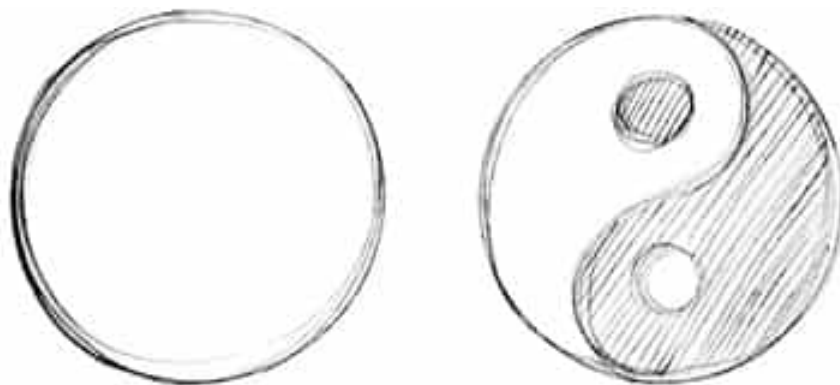


Illustration 18. — *Wu Ji et Tai Ji*

Prendre soin

Harmoniser les mouvements du vivant pour permettre à la Vie de s'épanouir pleinement en nous et autour de nous, nous avons à présent des « outils » pour le faire. Il suffit d'apaiser le mental, d'ouvrir notre cœur, de plonger dans le silence à l'intérieur, de favoriser l'éveil de la conscience en nous, de constater les caractéristiques de notre personnalité, de comprendre la logique névrotique qui crée du déséquilibre et de la séparation, de revenir à notre corps pour y percevoir les mouvements énergétiques à l'origine de nos comportements névrotiques et d'opérer les ajustements nécessaires afin d'adopter la juste posture qui participe à l'harmonie du monde.

Chaque fois que nous empruntons ce chemin, nous prenons soin de nous, des autres et de la nature à laquelle nous appartenons. Si seulement cette démarche était enseignée aux enfants, dès leur plus jeune âge, quel gaspillage de temps et d'énergie nous éviterions ! Car, devenus adultes, nous consacrons une grande partie de notre existence à tenter de panser nos blessures du passé, plus toutes celles que nous recréons à force de tomber dans les pièges de la logique névrotique de notre personnalité. Les enfants sont très réceptifs aux principes de bon sens, ils ne sont pas encore trop influencés par la névrose qui déforme notre vision de nous-mêmes et du monde. Nous devrions les encourager à écouter le silence qui est au fond de

chaque être humain, les aider à mettre des mots sur les peurs auxquelles nous devons tous faire face, leur donner les moyens de s'ajuster aux situations sans recréer ce qu'ils cherchent à éviter, leur apprendre à percevoir dans leur corps les signaux qui indiquent la voie de la justesse et de la sagesse, les autoriser à inventer un monde en harmonie avec eux-mêmes, avec les autres et avec la nature. Cela leur serait bien plus utile, à eux et au monde dans lequel ils vivent, que les leçons de grammaire ou de mathématiques.

Réunir la psychologie et la spiritualité

Apprendre à être avant d'apprendre à faire. Vivre des expériences en conscience pour acquérir la liberté d'échapper à nos conditionnements et pouvoir choisir comment nous voulons agir. Ce genre d'initiation est ce qui manque le plus dans nos écoles aujourd'hui. Dans toutes les écoles, pas seulement celles réservées aux plus jeunes d'entre nous. Je ne dis pas que les outils proposés dans ce livre devraient être enseignés et utilisés dans toutes les écoles. Peu importent les outils, ce qui compte, c'est qu'ils soient adaptés au travail à effectuer. Ce travail consiste à laisser la conscience s'éveiller en chacun de nous afin que nous devenions capables d'identifier les pièges de la logique névrotique de notre personnalité et que nous puissions inventer un monde plus équilibré, plus harmonieux et plus vivant.

Laisser la conscience s'éveiller en nous, favoriser l'éveil de l'esprit : c'est une démarche spirituelle. Identifier les pièges de la logique névrotique de la personnalité : c'est une démarche psychologique. Il me paraît très important d'associer la psychologie à la spiritualité. À ce stade de mon cheminement sur le pont qui fait le lien entre ces deux démarches, je constate que la psychologie sans la spiritualité est souvent stérile, autant que la spiritualité sans psychologie est fréquemment inutile. Je suis conscient que ces mots peuvent choquer les partisans de l'une ou de l'autre de ces démarches. Je prends donc le temps d'expliquer mon propos.

J'ai vu de nombreuses personnes engagées dans une démarche psychologique qui, à force d'être focalisées sur leur moi, ont fini par renforcer leur narcissisme et leur égoïsme. J'ai vu aussi beaucoup de personnes engagées dans une démarche spirituelle qui, ne tenant pas compte

des pièges de leur personnalité, ont fini par s'enfermer dans un monde illusoire ou, plus inquiétant, par agir de manière totalement incohérente par rapport à leur discours. Les exemples sont malheureusement légion de personnes très inspirées et très inspirantes qui, n'ayant pas exploré les côtés névrotiques de leur personnalité, laissent leur part orale agir par cupidité et leur part psychopathe manipuler ou même abuser ceux qui leur font confiance. De mon point de vue, la spiritualité donne tout son sens à la démarche psychologique en inscrivant cette dernière dans le projet de mettre notre personnalité au service de ce qui est plus grand que nous et qui est en nous (le Soi, la Vie, l'essence de l'être, la pure conscience, la Source de création, Dieu à l'intérieur), tandis que la psychologie permet d'éviter à celui qui entreprend une démarche spirituelle de se leurrer en se cachant derrière un masque de sérénité, d'amour ou de pouvoir, tout en agissant au service exclusif de sa petite personne (le moi, l'ego).

Puissions-nous chacun entreprendre ces deux démarches de concert.

Se réjouir

Arrivé au terme de cet ouvrage, je me pose, je me dépose, je me repose, j'ouvre mon chakra du cœur en respirant profondément, j'écoute le silence qui est en moi, je vois la part rigide de ma personnalité qui est contente d'être parvenue au bout du processus d'écriture et d'avoir réussi à exprimer ce qu'elle voulait transmettre d'une façon rigoureuse et structurée, je vois aussi comment cette part rigide pourrait douter et se mettre à juger négativement le travail accompli, je vois ma part psychopathe qui aimerait avoir la certitude que les lecteurs de ce livre l'utiliseront pour changer quelque chose de profond dans leur existence, et je souris. Oui, je souris. Je suis tendrement amusé de constater tout cela et profondément joyeux de me sentir en lien avec vous, à l'essentiel, dans le doux silence du cœur. Même si je ne vous connais pas, je peux partager cette joie avec vous. La joie d'être vivants, tous ensemble, sur cette merveilleuse planète qu'est la Terre.

Ancré, redressé et rempli depuis l'intérieur, ouvert, centré et détendu, je me sens prêt à essayer d'adopter, un instant après l'autre, ce que désormais nous pouvons appeler la « posture juste » en comprenant ce que cela signifie. Merci d'avoir accueilli ce que j'avais à partager avec vous.

Puissiez-vous être guidés par la lumière de Thot et avoir le cœur aussi léger que la plume de Maât. Je vous souhaite le meilleur sur le chemin.

REMERCIEMENTS

Merci à Nicolas Sols, à Pascale Frère, à Laurent Couturier, à Agnès Delattre et à Bert Leyn, mes proches collaborateurs au sein de l'École de la Présence thérapeutique.

Merci aux élèves de cette école qui m'ont permis de vérifier la valeur et la pertinence de ce que j'ai partagé dans cet ouvrage.

Merci à Olivia Battard, à Shereen Malak, à Sibille de Cartier d'Yves, à Nanice El Gammal, à Philippe Alfonso, à Anita Vaxelaire, à Aurélie Dupont et à Bruno Verhulst.

Merci à François Marcq.

Merci à Ashraf Abdelkarim.

Merci à Wilhelm Reich, à Alexander Lowen, à John Pierrakos.

Merci à Sara Deux, qui a conçu la couverture et le graphisme de cet ouvrage.

Merci à Mira Nameth, qui a dessiné l'illustration de sa couverture.

Merci à Ana Luiza Kœhler, qui en a réalisé les illustrations intérieures.

Merci à Maude Sapin, qui a réglé les détails de sa fabrication.

Merci à toutes les personnes qui, au sein des éditions L'Iconoclaste, ont permis que ce texte devienne un livre.

Merci à Catherine Meyer et à Sophie de Sivry qui, dès le moment où je leur ai parlé de *La Posture juste*, ont manifesté un enthousiasme qui a été un précieux encouragement. Quel bonheur d'être accompagné par ces deux éditrices.

L'EXEMPLAIRE QUE VOUS TENEZ ENTRE LES MAINS
A ÉTÉ RENDU POSSIBLE GRÂCE AU TRAVAIL DE TOUTE UNE ÉQUIPE.

COUVERTURE ET CONCEPTION GRAPHIQUE : Sara Deux
ILLUSTRATION DE COUVERTURE : Mira Nameth
ILLUSTRATIONS INTÉRIEURES : Ana Luiza Kœlher
MISE EN PAGE : Soft Office
RÉVISION : Jean-Luc Demizieux, Isabelle Paccalet et Laurent Raymond
FABRICATION : Maude Sapin
COMMERCIAL ET RELATIONS LIBRAIRES :
Adèle Leproux avec Marie Bréhin
PRESSE ET COMMUNICATION : Karine Vincent et Manon Kauffmann

DIFFUSION : Élise Lacaze (Rue Jacob diffusion), Katia Berry
(grand Sud-Est), François-Marie Bironneau (Nord et Est),
Charlotte Jeunesse (Paris et région parisienne), Christelle Guilleminot (grand Sud-Ouest), Laure
Sagot (grand Ouest), Diane Maretheu (coordination) et Camille Saunier (ventes directes),
avec Christine Lagarde (Pro Livre), Béatrice Cousin et Marie Potdevin
(équipe Enseignes), Fabienne Audinet (LDS), Marine Fobe
et Richard Van Overbroeck (Belgique), Nathalie Laroche
et Alodie Auderset (Suisse), Mansour Mezher (grand Export)

DISTRIBUTION : Hachette

DROITS FRANCE ET JURIDIQUE : Geoffroy Fauchier-Magnan
DROITS ÉTRANGERS : Sophie Langlais
ACCUEIL ET LIBRAIRIE : Laurence Zarra
ANIMATION : Sophie Quetteville
ENVOIS AUX JOURNALISTES ET LIBRAIRES : Vidal Ruiz Martinez
COMPTABILITÉ ET DROITS D'AUTEUR : Christelle Lemonnier,
Camille Breynaert et Christine Blaise
SERVICES GÉNÉRAUX : Isadora Monteiro Dos Reis

ISBN papier : 978-2-37880-168-7
ISBN numérique : 978-2-37880-193-3
Dépôt légal : novembre 2020

Cette édition électronique du livre *La posture juste* de Thierry Janssen
a été réalisée le 22 septembre 2020 par Soft Office.

En France, un livre a le même prix partout.
C'est le « prix unique du livre » instauré par la loi de 1981
pour protéger le livre et la lecture.
L'éditeur fixe librement ce prix et l'imprime sur le livre.
Tous les commerçants sont obligés de le respecter.
Que vous achetiez votre livre en librairie, dans une grande surface
ou en ligne, vous le payez donc au même prix.
Avec une carte de fidélité, vous pouvez bénéficier
d'une réduction allant jusqu'à 5 % applicable uniquement en magasin
(les commandes en ligne expédiées à domicile en sont exclues).
Si vous payez moins cher, c'est que le livre est d'occasion.