



Evolution – Etre libre du déni

Article de Thierry Tournebise

Thèmes : « Conscience et vie intérieure, Philosophie et sens de la vie »

Date : janvier 2018

Sommaire de l'article

Une certaine culture du déni

Tout au long de la vie
Sources de ce déni
La mauvaise compréhension du « positif »

De l'estime à la considération

Le besoin d'appartenance et d'estime
2.2 Le déni de Soi par soi
La discrétion du besoin ontique

Reconnaisances subtiles

De l'indicible si présent
La souffrance des « Êtres subtils »
Depuis le plus jeune âge... faille fondamentale
Le « positif », nécessité vitale à l'épreuve !
Cohabitation (l'Être et l'Autre)

Adoucir le phénomène du déni

Dans le quotidien ordinaire
La parole et son usage
L'humanité communicationnelle
La culture du lien est encore très forte
Être social et ontique
Accueil de Soi
Respect d'Autrui

Posture facilitatrice

Vers où regardons nous ?
Vers où nous porte notre élan naturel ?
De quels moyens disposons-nous ?

Mises en œuvre

Œuvre de Vie
Sensibilité
La saveur du monde

Ni n'être, ni ne pas n'être

Soi-même Être
Que l'autre soit
Le « cadeau » de la présence
Libre de la perfection
Le point d'où l'on voit le monde

« N'être ou ne pas n'être » dans un monde

trop « for * »

*« For » : Préfixe anglais venant inverser le sens d'un verbe

Exemples : *to do* = faire, *to fardo* = défaire ; *to give* = donner, *to forgive* = pardonner, reprendre

Même avec une sincère volonté de délicatesse, « nier » est une attitude si présente dans nos habitudes culturelles ! La tentation fut grande pour moi de l'illustrer avec le préfixe anglais « for » qui inverse le sens du verbe qu'il précède (voir note ci-dessus). « C'est vraiment trop « for » indique aussi phonétiquement en français (par rapport à « fort ») la puissance de cette négation si courante, cette habitude d'inverser avec énergie ce que vient d'exprimer l'interlocuteur, même avec la meilleure des intentions... comme par exemple dans « ne t'inquiète pas ça va aller ! ». En dehors de la simple phonétique, étymologiquement en français, le mot « for » (emprunté au latin « forum ») signifie « espace intérieur », mais quelque peu associé à « jugement de la conscience », ou même « juridiction, loi » (en provençal) il y a même, le « for de la conscience » : tribunal intime de la conscience.

De ce fait pour parodier une célèbre phrase de Shakespeare, il vient tout naturellement « N'être ou ne pas n'être ». Cette double négation pose la problématique existentielle suivante : subirons-nous le fait de « n'être » en étant nié ? ...ou-bien nous révolterons-nous avec un « ne pas n'être » (espérant, par cette double négation, échapper à ce déni insidieusement subi). Face à cette surprenante coutume sociale quasi généralisée du déni, il se trouve que l'énergie engagée pour combattre celui-ci ne fonctionne pas non plus ...tout en coûtant beaucoup d'énergie ! Nous examinerons bien sûr s'il s'agit tout simplement d'expressions sans importance... ou au contraire d'entraves majeures à l'expression de Soi. Si l'entrave à l'expression de Soi est majeure, nous verrons comment faire face à ce déni, pour ne pas le subir. Mais aussi comment soi-même ne pas infliger ce déni à autrui, y compris quand nous cherchons à gérer ce que l'autre nous inflige. Egalement comment ne pas se l'infliger à soi-même dans son « for intérieur ». Nous verrons même qu'il s'agit d'un enjeu majeur de l'évolution humaine qui est en cours d'accomplissement.

Une certaine culture du déni

Tout au long de la vie

Venant au monde, l'enfant quitte le nid douillet du giron en se trouvant « projeté » à l'extérieur du ventre maternel. Ne parle-t-on pas « d'expulsion » ? (s'agit-il d'une sage-femme ou d'un huissier !). Le Dr Sanislav

Groff (psychiatre) y identifie les deuxième et troisième matrices périnatales fondamentales (MPF), qui y sont des épreuves majeures : compressé, étiré, contorsionné, finalement expulsé... l'enfant pleure lors de ses premiers instants, dès ses premiers jours, comme habité par quelque chose qui dépasse l'adulte qui s'occupe de lui. L'adulte, avec tendresse va tenter de calmer le bébé qui pleure... « *Ne pleure pas, je suis là* ». Premier déni, presque indécélable, tellement délicat.*

*Les mots de l'obstétrique sont éloquents : « travail », « douleurs », « expulsion », « délivrance », « tranchée »

Puis il grandit, commence à marcher, tombe et se cogne... il pleure de nouveau ! Le parent à la fois tendre et inquiet, lui dira « *Ne pleure pas, c'est rien* » (comme si l'enfant pleurait pour rien !). Déni... encore déni du ressenti.

Quand, en plus de marcher il court, voire devenu ado il « court » même après les filles ou les garçons, c'est le cœur qu'il se cogne à chaque rupture amoureuse. Avec de tels « bleus à l'âme », là encore il pleure, se sent triste et reçoit « *Ce n'est rien, une de perdue dix de retrouvées !* » (ce n'est rien, c'est-à-dire ça ne compte pas) ou même « *De toute façon ce n'était pas quelqu'un pour toi !* » (son choix était nul !). Le déni, assorti de critique, se précise de plus en plus.

Puis il finit par former un couple solide et amoureux, dispose d'un métier qui lui plait (nous ferons l'impasse sur les multiples dénis lors de la scolarité ou des études), travaille dans une entreprise où l'on parle de communication comme d'une valeur essentielle ! Une réunion est l'occasion pour lui d'évoquer une difficulté dans le service... et il reçoit en retour « *Vous avez tendance à voir les choses de façon négative, vous mettez trop l'accent sur les problèmes* ». Alors il rentre chez lui déçu, en parle à sa compagne qui lui répond dans la même veine « *Laisse tomber, ils sont stupides. Viens, on va faire un tour ça va te changer les idées* ». Le déni se poursuit encore et encore, mais tellement discret, tellement « généreux » !

Après une vie, enfant, ado et adulte, ayant reçu son compte de dénis et d'invitations à taire ses ressentis, il se hasarderà à quelques conseils envers ses propres enfants devenus eux-mêmes adultes et parents. Il reçoit en retour « *Tu ne peux pas comprendre, de ton temps c'était différent !* ». Savoir subir une négation de Soi avec sourire est sans doute signe de maturité !

Une vie saine permet de vivre longtemps, la sagesse de l'âge permet de s'accoutumer plus ou moins à ce silence de Soi (du Soi), à ces négations répétées. Le grand âge arrivant, à un moment, l'autonomie fléchissant, la maison de retraite est une solution possible. A cet endroit nous retrouverons des professionnels du soin, de l'écoute, de la communication... alors un espoir ? En effet ce sont des professionnels de l'aide, de la communication bienveillante, de la bientraitance... alors : « Je m'ennuie un peu » aura pour réponse « *Eh bien venez aux activités !* ». « Mais je m'ennuie de mes enfants » aura pour réponse « *ils viennent pourtant vous voir régulièrement, ils sont très occupés* » (aucune écoute du ressenti). « J'aimerais rentrer chez moi » trouvera « *Mais c'est ici chez vous. Vous n'êtes pas bien avec nous ?* » (ce qui est éprouvé restera secret !). « Mais j'avais mon jardin ! » recevra « *Vous avez assez travaillé dans votre vie, vous avez bien mérité de vous reposer, ici les jardiniers s'occupent du parc* » (définitivement

balayé par cet argument, ou un autre, du même genre). Puis quand il dit « je crois que je vais mourir », il lui est répondu « *Faut pas dire ça !* » ajoutant parfois, avec un humour douteux : « *C'est pas pour maintenant, St Pierre est surbooké* » (jusqu'au bout le déni se poursuit assidument, y compris avec les professionnels bienveillants !).

Bien sûr ces quelques exemples sont caricaturaux et ne peuvent être pris comme des généralités. Mais c'est suffisamment fréquent pour être mentionné... et met déjà à mal notre possibilité d'être. Les plus forts s'en sortent avec des rebuffades (révoltes) et les moins forts avec des soumissions plus ou moins conscientes (soit des soumissions éteintes où ils n'osent plus se montrer, soit des soumissions hyperactives où ils s'efforcent d'avoir l'air de ce que les autres attendent d'eux).

Bien sûr il existe aussi des dénis violents du genre « *tu n'arriveras jamais à rien !* », « *tu n'as que ce que tu mérites !* », « *tu as encore échoué, c'est normal tu ne fais aucun effort !* », « *tu n'es pas capable d'aligner trois mots correctement* », « *tu finiras ta vie tout seul* » etc. Sans parler des coups et des violences familiales, ou professionnelles, engendrant ce qu'on appelle les TPS (troubles psychosociaux) conduisant parfois jusqu'au suicide. Je ne les mentionne qu'en fin de liste car il est évident que ces dénis violents sont sources de blessures, et heureusement ils ne sont pas systématiques. Cela est bien moins évident pour les « dénis gentils », discrets mais généralisés, qu'il est souvent bien plus difficile de déceler, car ils sont habillés d'une apparente douceur. Ils sont énoncés par des personnes qui ne nous veulent aucun mal et l'on se fait nier sans s'en rendre compte... notre propre existence devient transparente à notre insu.

Sources de ce déni

Une telle tendance aussi généralisée est difficilement explicable, d'autant qu'elle est le plus souvent animée par la plus grande des volontés de soutien, d'aide, d'accompagnement, de soulagement. Les dénis volontairement dévastateurs tels que « *vous êtes nulle* », « *vous n'arriverez à rien* », « *vous ne méritez aucune considération* », ainsi que des tas d'insultes, etc., sont plus compréhensibles en ce sens où ils sont des actes de combat affichés qui, même s'ils ne sont pas glorieux, témoignent de colères, de rancœurs, de peurs, quêtes de pouvoir etc. Au contraire, l'origine de ce qu'on pourrait appeler les « gentils dénis » est moins facilement explicable.

Il se peut que leur source se trouve, au moins en partie, dans la volonté de combattre ce qui ne va pas pour aller mieux. La croyance est tenace en le fait qu'« une énergie engagée contre quelque chose qui dérange sera salutaire ». Notre « instinct de survie premier » combat les inconforts signalant un danger potentiel. Ainsi, la signature sensorielle nous indique le plaisir ou le déplaisir, afin de nous éclairer sur l'état de notre situation de vie et de survie. Cet instinct nous porte à combattre ce qui nous rapproche du déplaisir et ce qui nous éloigne du plaisir... chez soi... et par extension chez autrui. Nous avons ici un mécanisme de survie physique et psychique concernant d'une part le corps et d'autre part le moi. Le corps tend à préserver son intégrité physique, et le moi (ego, personnalité - élaboré en vue de la sécurité

psychosociale) tend à préserver son efficience, sa suprématie son développement. Sur le plan psychique il y a aussi des impératifs ontiques concernant le Soi (cherchant, lui, sa plénitude et son « déploiement »). Le moi cherche naturellement à se développer et à accroître son énergie et son pouvoir, alors que le Soi est dans un principe de déploiement et de Vie, dans une quête de complétude intérieure et d'ouverture extérieure. Les enjeux du Soi, eux ne conduisent pas à ce déni et sont particulièrement source de notre justesse, de nos intuitions et de notre humanité.

La prise en compte des risques chez soi et chez autrui est renforcée par un phénomène biologique qui a été objectivé en neurosciences avec les neurones en fuseau. Ces fameux neurones se mettent en résonances entre deux individus, de sorte que l'émotion de l'un est perceptible à l'imagerie cérébrale dans le cerveau de l'autre (transmis en 1/20.000^e de seconde)*. Notre tentative d'apaiser l'autre en devient d'autant plus impérieuse qu'elle concerne aussi notre propre ressenti neuronal ! (sans doute un outil de survie sociale). Mais ici aussi il ne s'agit que d'une prise en compte du « moi de l'autre » et non du « Soi qu'est l'autre »**.

*Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner Albin Michel Poche, 2012, p.67 à p.78

** Il y a le « moi » que l'on a, et le « Soi » que l'on est : le moi vise son développement et la survie (l'énergie), alors que le Soi vise son déploiement (la Vie). Ils fonctionnent en compagnonnage, s'étayent l'un l'autre, mais ne sont pas de même nature. L'énergie concerne « faire », la Vie concerne « être » (voir la publication de mai 2016 « [Vie et énergie](#) »).

Une des sources majeures de ces dénis généralisés est sans doute cet accrochage au moi (sensorialité, plaisirs, développement, survie) assorti d'une ignorance des enjeux du Soi (sensibilité ontique, accomplissement, déploiement, Vie).

La mauvaise compréhension du « positif »

Une autre source de ces « gentils dénis » est sans doute une vision erronée du « positif ».

« Être positif » est souvent interprété comme « privilégier ce qui est beau » et « dire des choses agréables ». « Être négatif », de son côté, est souvent interprété comme « privilégier les choses sombres » et « dire des choses graves ».

Or « être positif » c'est juste « reconnaître ce qui est », et « être négatif » c'est « nier ce qui est ».

Quand une personne dit « J'ai peur », et qu'on lui répond « Ne t'inquiète pas ça va aller », cette parole qui se veut rassurante est en réalité une parole négative car c'est une négation du « J'ai peur » (bien sûr aussi : répondre « tu as raison d'avoir peur c'est terrible ! » serait aggravant).

Alors qu'est-ce qu'une parole positive ? Une parole positive consiste en la reconnaissance de ce qui est, sans pour autant l'alourdir. Face à une personne qui dit « J'ai peur », il s'agit simplement d'une reformulation « Tu as peur !? ». La reformulation est une phrase grammaticalement affirmative et non verbalement légèrement interrogative. Trop interrogative elle serait négative en ce sens où elle montrerait qu'on n'a rien compris (et serait même ridicule), trop affirmative elle serait aussi négative en ce sens qu'elle enfermerait l'interlocuteur dans une possibilité qui ne correspond pas forcément à sa nuance personnelle, le

mettant dans l'impossibilité de la préciser si nécessaire. Cet interlocuteur doit à chaque instant pouvoir préciser une nuance qui lui appartient (jusqu'au contraire de ce qui vient d'être reformulé, car personne ne peut prétendre totalement connaître la pensée de l'autre à sa place). La reformulation est une phrase positive par excellence en ce sens qu'elle reconnaît sans enfermer, en quête de ce qui est en vérité, plus tournée vers l'Être qui s'exprime que vers la chose dite, donc toujours en réjouissance de ce partage privilégié.

Voir à ce sujet les publications « [Reformulation](#) » de novembre 2002 « [Réjouissance thérapeutiques](#) » de février 2017, ainsi que la vidéo [Réjouissance](#).

La psychologie positive, qui fait un bon usage des « belles pensées » et des ressources, n'est pas censée être celle de la négation des souffrances, mais celle du déploiement des ressources (pas forcément celle du développement des compétences). C'est une approche remarquable si ces nuances sont bien comprises.

Voir la publication « [psychologie positive](#) » d'avril 2012.

Mais mal comprises, quand le praticien nie les souffrances du sujet à « coup de pensées positives », l'outil est mal utilisé et mal compris.

De l'estime à la considération

Le besoin d'appartenance et d'estime

Les enjeux du moi, optimisent la survie et le développement (acquérir des compétences qui s'ajoutent). En première instance stratégique, nous trouverons la soumission ou la révolte. La soumission met à l'abri du danger par camouflage, la révolte par la revendication, le combat, la performance, la puissance.

La soumission se manifeste soit par un effacement discret et une quasi immobilité (être sage comme une image), soit par l'adoption d'un comportement validé par la collectivité (avoir l'air de ce qui est communément attendu), éventuellement en hyperactivité. Pour « être dans le monde », nous avons ainsi un auto effacement de Soi et une sorte de « déguisement » (personnage conforme).

La révolte permet au contraire au sujet de tenter de se distinguer, de prouver qu'il est le meilleur, et tenter de satisfaire ainsi un besoin d'estime (avoir de la valeur aux yeux des autres) en adoptant les critères les plus « vendeurs », les plus efficaces, les plus performants. Attention, le besoin égotique d'estime (objet, énergie : estimation, valeur) est à distinguer soigneusement du besoin ontique de reconnaissance (Être, Vie, inestimable : hors du champ des valeurs). Dans cette quête d'estime, nous avons un nouveau déni de Soi, car chercher à avoir de la valeur revient à renoncer à être un « Être » (inestimable, c'est-à-dire hors du champ des valeurs) pour finalement choir en une « chose » (estimable, c'est-à-dire dont la valeur est mesurable)*.

*Voir la publication d'avril 2014 « [L'estime de Soi ou l'inestimable de Soi](#) »

2.2 Le déni de Soi par soi

Sans plus attendre que ce déni vienne des autres, le sujet peut ainsi souvent se l'infliger tout seul à lui-même. Il guette désormais en lui tout ce qui ne va pas, ou pourrait être amélioré. C'est le fameux « for intérieur », lieu d'évaluation et de jugement, de règles et de lois (plus en lien avec le surmoi qu'avec la conscience, car il ne s'agit que d'une prothèse de conscience). « Maîtrise et dépassement de Soi » deviennent alors des devises fondamentales, conduisant l'Être à se perdre lui-même loin de sa nature profonde, intime... loin de la réalité subjective qui le constitue, loin de ses talents naturels, de sa place au monde (celui qui se dépasse ne se rencontre pas !). Du défi de la « sainteté » à celui de la performance, on y trouve interventionnisme, contrôle... la « perfection devient un projet, sans prendre garde au fait que « parfait » signifie « fini », « achevé » !... or il ne s'agit ni d'« être fini », ni d'« être pas fini »... car par nature un Être n'est ni « parfait » ni « imparfait », ni « fini » ni « pas fini »,... il est « infini » !

La discrétion du besoin ontique

Les besoins corporels (« corps », physiologie - vital) ou les besoins égotiques (« moi », performances, développement, valeurs - psycho social) sont couramment d'actualité. Par contre les besoins ontiques (« Soi », reconnaissance, amour, harmonie, déploiement - existentiel) sont bien plus discrets.

Ces besoins ontiques, quoique moins impérieux pour la survie immédiate (corporelle ou égotique), sont cependant plus fondamentaux. De leur satisfaction intime dépend la capacité à supporter les éventuelles frustrations physiologiques ou psychosociales.

“

« Vivre dans la beauté plutôt que dans la laideur est tout aussi nécessaire pour l'homme, d'une certaine manière définissable et empirique, que la nourriture pour un ventre affamé, ou le repos pour un organisme épuisé » (Maslow - 2006, p.66)

“

« Si un besoin est satisfait, alors un autre émerge. Cette affirmation peut donner l'impression erronée qu'un besoin doit être satisfait à 100% avant que le besoin suivant émerge. Dans la réalité, la plupart des individus normaux dans notre société sont en même temps partiellement satisfaits dans tous leurs besoins fondamentaux et partiellement insatisfaits dans tous leurs besoins fondamentaux » (2008, p.74)

Pour plus de précisions, voir la publication d'octobre 2008 « [Abraham Maslow](#) ».

L'épanouissement du Soi (déploiement, individuation) fait hélas peu partie du mode éducatif. Les

récompenses ou punitions (sensations extrinsèques* à rechercher ou à éviter) prennent une grande place dans les motivations suscitées, alors qu'elles désocialisent les Êtres en les mettant en concurrence (fonctionnement fossile). Le bonheur intime éprouvé, la justesse et la plénitude (sensations intrinsèques**, sensibilité ontique à affiner) sont hélas négligées alors qu'elles seraient sources de rencontres enrichissantes, de déploiements réciproques, de socialisation et d'autonomie (fonctionnement abouti), de sens et de motivations essentielles.

*Extrinsèque : venant de l'extérieur

**Intrinsèque : venant de l'intérieur

Chacun se sentant plus exister pourrait privilégier la rencontre plutôt que la concurrence, venant ainsi satisfaire le paradigme darwinien disant qu'arrivé à l'homme, l'Être le mieux adapté est celui qui sait prendre soin du plus faible, car en termes de survie, l'union l'emporte sur la concurrence (Patrick Tort, spécialiste de Darwin).

“

« Par le biais des instincts sociaux, la sélection naturelle, sans « saut » ni rupture, a ainsi sélectionné son contraire, soit : un ensemble normé, et en extension, de comportements sociaux anti éliminatoires [...] la sélection naturelle s'est trouvée, dans le cours de sa propre évolution, soumise elle-même à sa propre loi – sa forme nouvellement sélectionnée, qui favorise la protection des faibles, l'emportant parce que avantageuse, sur la forme ancienne » (Tort, 2009, p.72-73).

“

« Durant la phase d'évolution qui se situe entre les ancêtres immédiats de l'Homme et l'Homme moderne, la faiblesse est donc un avantage, car elle conduit à l'union face au danger, à la coopération, à l'entraide et au développement corrélatif de l'intelligence et de l'éducation des jeunes (dont le propre est d'être « sans défense »). » (Tort, 2010, p.66).

Étonnamment, la concurrence est ainsi un comportement fossile, alors que l'union et la coopération sont la nouvelle donne de l'évolution. Les deux comportements se côtoient, mais l'évolution tend à privilégier le second par rapport au premier pourtant si souvent défendu comme un moteur essentiel. En défendant la concurrence, l'homme est alors en déni de lui-même, de sa propre qualité existentielle, de son émergence évolutive, de ce qui fait sa caractéristique d'humanité.

Reconnaisances subtiles

De l'indicible si présent

Ce qui se pense

L'humain pense. Mais que pense-t-il ? Nous pensons d'abord ce qu'on a appris à penser, puis ce que notre intellect est capable de penser, de façon plus ou moins créative. Pour que notre intellect puisse élaborer des pensées, il faut que celles-ci soient représentables grâce à des acquis antérieurs. Nous avons des tas de représentations : des choses, des idées, des sentiments. Quand l'intellect est capable de se les représenter, alors le verbe devient éventuellement capable de le formuler (mais là aussi il y a apprentissage). Le mécanisme de formulation est si complexe et interactif, que le phoniatre Jean Abitbol pose la question de savoir si, du fait de la neuroplasticité, c'est l'apparition de l'aire neurologique du langage qui a permis de parler, ou le fait d'avoir commencé à parler qui a développé cette aire du langage (2013, pp. 35 à 50).

L'intrication du verbe, de la pensée et des neurones, est telle qu'il est délicat de savoir lequel initialise le phénomène, chacun se nourrissant des deux autres.

Ce qui se pense peut se dire, ce qui peut se dire se pense mieux.

Les « réalités » qui ne se pensent même pas...

Il y a les réalités objectives (concernant les objets, le mesurable) et les réalités subjectives (concernant les phénomènes éprouvés dont s'occupe la phénoménologie). Il est même des choses éprouvées qui peinent à se penser, voire qui ne se pensent pas du tout, peut-être même sont-elles « non pensables ». On dit alors qu'elles sont seulement « expérientçables ».

Il peut sembler délicat d'imaginer qu'il y ait des réalités vécues, éprouvées, qui ne peuvent se penser. Bien sûr on évoquera par exemple ici les phénomènes éprouvés lors d'expériences de morts imminentes (EMI) : voir toutes sa vie en même temps, mais tout s'y trouvant distinct ; avoir la sensation d'être l'espace et non de s'y déplacer ; savoir ce que va dire l'autre parce qu'on a la sensation d'être lui (on est lui tout en étant soi), etc.

Il existe des expériences réellement éprouvées, mais non pensables. On ne peut que l'expérientçer, mais pas le penser, encore moins l'énoncer. C'est par exemple le cas de la plupart des expériences de mort imminente (mais pas seulement) :

- « Là vous ne bougez pas, vous êtes partout. » (Jourdan, 2006, p.479)
- « J'avais à la fois l'impression d'être partout et nulle part » (p.480).
- « L'espace et le temps ne sont pas cloisonnés. C'est difficile à expliquer » (Jourdan 2006, p.545).
- « J peux aller n'importe où dans l'espace et percevoir avec le degré de précision souhaité... non « je suis l'espace » ».
- « On est à la fois soi-même et ce qu'on observe » (Jourdan, 2006, p.576).

- « C'est un peu comme si on faisait partie du cosmos et qu'on est partout à la fois » (Jourdan, 2006, p.422).

Mais il faut aussi considérer des phénomènes bien plus ordinaires du quotidien de tout un chacun : sensation de vide, pesanteur inexpliquée, atmosphère inconfortable, intuition floue, sensation d'étrangeté, besoin d'amour, de reconnaissance, insatisfaction indéfinissable, autant que satisfaction indicible, impression de plénitude, etc.

Les philosophes se débattent depuis des siècles à propos de tous ces sujets qui habitent notre quotidien, à notre insu, ou en conscience... mais tellement flous. Quand Lao Tseu, dans son Tao Te King (V siècles avant JC), nous propose :

“

« Grand carré sans angles, grand vase inachevé, grande mélodie silencieuse, grande image sans contours : le TAO est caché et n'a pas de nom, cependant sa vertu soutient et accomplit tout » (Lao Tseu, 2000, 41).

...il tente une telle description de l'indicible et du non pensable. Pareillement pour Plotin, philosophe qui désigne sous le mot l'« Un » ce qui est source de tout mais qui n'existe pas, car sa nature n'est pas d'exister... nous dit-il dans ses Traités (traité 49).

Sur le plan bien pourtant démontrable de la géométrie nous avons aussi des exemples de phénomènes non pensables : nous savons tous que pour voir toutes les faces d'un cube il faut en faire le tour, que cela nécessite un temps, une durée ; ça c'est pour la vision en trois dimensions... mais si l'on passe en quatre dimensions, géométriquement, on voit toutes les faces du cube en même temps (et même l'intérieur sans avoir besoin de l'ouvrir) ! C'est une réalité tridimensionnelle (cube) vue dans un espace quadridimensionnel. Cela a beau être une réalité géométrique, notre intellect ne sait pas se le représenter, il peut juste le calculer ou le prédire.

Notre intellect ne sait pas se représenter un passage de trois à quatre dimensions, alors qu'il sait très bien se représenter le passage de deux à trois : imaginez que nous soyons collés dans un monde à deux dimensions (un plan, le sol), pour voir tous les côtés d'un carré qui s'y trouve plaqué, nous devons en faire le tour... si nous passons en trois dimensions et nous élevons au-dessus du sol (et au-dessus du carré) nous en verrons tous les côtés en même temps, sans avoir besoin de temps ou de durée (nous verrons même l'intérieur sans avoir eu besoin d'en ouvrir un côté). Nous ne savons pas suivre le même principe pour un cube vu en quatre dimensions. Là notre intellect bogue dans la représentation. Edwin A. Abbott, nous propose dans son conte « Flat land » (1884) une version très élaborée de cette notion de dimensions supérieures non représentables.

Tout cela pour bien comprendre qu'il y a des choses que l'intellect ne sait pas penser, soit par manque

d'apprentissage, soit parce que ce n'est pas dans sa nature de le faire (c'est du non pensable), et que ces choses sont pourtant bel et bien éprouvées (on dira « expérimentées »).

Les dénis sont aussi à cet endroit, car une chose non dicible ou non pensable sera niée, juste par commodité. Il en va souvent ainsi des sentiments dont la précision échappe à l'intellect. L'on sort alors des phrases « toutes faites », sorte de « prêt à penser », bien commode pour botter en touche, pour « remplir artificiellement un vide cognitif face à ce qui ne se pense pas ».

Par exemple un sujet ressent comme la nécessité de plus de profondeur dans sa vie. Pour exprimer cela au mieux, il tentera de dire « j'ai l'impression que tout ne sert à rien ». Il lui sera renvoyé « *Tu es dépressif !* », ou « *Il ne faut pas dire ça, il y a des choses qui valent le coup !* » (assorti de tous les exemples qui vont tenter de lui donner tort... pour son bien !). Déjà, la difficulté sémantique est bien là : ce qui est plus profond nous élève... alors s'agit-il de profondeur (vers le bas) ou d'élévation (vers le haut) ? Nous sentons bien qu'il y a ici la tentative d'énoncer du non pensable, de rendre compte d'une dimension qui nous échappe cognitivement.

Dans Flat Land, Abbott nous raconte que quand son héros « Square », qui ne connaît que deux dimensions*, rencontre une sphère qui vit dans trois dimensions, celle-ci pour l'initier lui dit qu'il y a aussi « en haut ». Square lui retorque « tu veux dire plus au nord qu'au nord ? » (car dans un monde à deux dimensions « en haut » n'existe ni en mots, ni en pensées.)

*Square est un carré personnifié. Dans son histoire Abbott représente les Êtres par des formes géométriques plus ou moins anguleuses (plus ils ont d'angles et de côtés, moins ils sont « pointus », plus ils sont spirituellement subtils).

Nous qui vivons en trois dimensions, nous avons aussi tendance à dire que le monde spirituel se trouve « en haut » (comme le nord pour Square), car notre intellect ne sait pas bien rendre compte de cette dimension (peut-être quatrième ?) frôlée par nos intuitions.

Si l'énoncé des choses (l'objectal) nous est familier, celui de la psyché et de ce qu'elle éprouve (le subjectal) nous l'est beaucoup moins. Notre intellect y est bien embarrassé. Les philosophes et les psys s'y essayent avec plus ou moins d'aisance depuis bien longtemps.

Les poètes et les artistes sont sans doute ceux qui s'autorisent le mieux à en faire quelques esquisses avisées (Pablo Picasso avec ses sujets vus sous plusieurs angles en même temps, ou Salvador Dali avec son Christ sur une croix en hypercube, Rudyard Kipling avec son magnifique poème « Tu seras un homme mon fils », Lamartine avec « Un seul être vous manque et tout est dépeuplé » dans « l'Isolement »). Exprimées hors du champ de la poésie, de telles choses sont souvent prises pour sensibleries inutiles, fioritures sans importance, digressions métaphysiques fantasques... quand ce n'est pas « pure folie » ! Pourtant, il s'agit bien de « réalités subjectives » intimement éprouvées (« expérimentées », pourrions-nous dire).

La souffrance des « Êtres subtils »

J'aurai pu dire des « Êtres hypersensibles », des « Consciences non locales », des « Psychotiques », des « Autistes », des « Dépressifs »... etc. Autant d'Êtres qui, de façon extrême, ont des perceptions qui ne cadrent pas avec ce que l'intellect peut se représenter. Pour ceux-ci, le phénomène atteint un paroxysme qui dépasse de loin la raison commune.

La conscience non locale se situe (et perçoit) au-delà de l'endroit où elle se trouve physiquement, le psychotique (hors paranoïa) a l'impression d'être tous les humains (voir sur ce site la publication d'octobre 2012, [« Mieux comprendre la psychose »](#)), l'autiste dispose de l'entièreté du monde en lui (voir sur ce site la publication de septembre 2013 [« Réflexions sur l'autisme »](#)), le dépressif baisse inconsciemment son énergie et ses motivations afin de se « désabuser » et d'accroître sa sensibilité existentielle (voir sur ce site la publication de juin 2001 [« Dépression et suicide »](#)).

Avec de telles perceptions, la mise en mots est délicate, les interprétations en psychopathologie fréquentes, la validation de ce qui est éprouvé quasi inexistante. La souffrance de ces Êtres n'est pas tant au niveau de l'expérience qu'ils font, que de la difficulté à la penser, à la dire, à la partager et surtout à en recevoir une validation.

Nous trouverons là l'apogée du déni !

Depuis le plus jeune âge... faille fondamentale

De façon bien plus commune, cela se produit dès le plus jeune âge. Ce qui est bien naturel, car très jeune, nombreux sont les ressentis qui ne trouvent ni mots, ni pensées pour être représentés. Faute d'avoir déjà construit un intellect capable de le faire, ce qui est déjà expérimenté sera à peine pensé... et encore moins énoncé... mais tout de même éprouvé. Et quand bien même cela serait énoncé (quand l'intellect a développé quelques compétences pour le faire, qui ne sont enseignées nulle part !), il ne se trouvera généralement que peu d'interlocuteurs capables d'en prendre la mesure, ne serait-ce que par intuition !

Déjà qu'adulte l'intellect (de par sa nature) a de grandes limites concernant l'ontique, l'existential, l'expérientiel et le transpersonnel, alors étant enfant, celui-ci laisse ce qui est expérimenté sans représentations ni mots, juste éprouvé en intuitions dans le monde discret de l'enfance.

L'essayiste, chercheur et poète, Khaled Roumo en rend bien compte dans son ouvrage *« L'enfant voyageur »* (2016). Quand par exemple l'enfant est pris en flagrant délit d'incohérence, quand il a osé aller dans le ruisseau où il ne doit pas aller, comme il est tout mouillé, face à l'adulte qu'il croise et qui lui dit *« Mais tu ne t'es tout de même pas aventuré à plonger dans l'eau ? Tu sais que tu risques de te noyer ! »* il ne saura énoncer que des phrases toutes faites, sans importance, tellement éloignées de sa vérité de cœur, du genre *« Non bien sûr puisque je ne sais pas nager ! »* (2016, p.31). Juste de la logique

froide et sans âme. Il ne saura ajouter le moindre détail pertinent. En effet « *Aurait-il pu préciser qu'il livrait un combat contre l'ennui ?* » (ibid., p.32). Avec beaucoup de sensibilité et de profondeur Khaled Roumo nous explique dès le début de son ouvrage :

“

*« Que la faille, déchirure intime, est là, bien présente, sans âge ni contours ;
Qu'elle durera tant que durera le monde ;
Que sans elle il n'y aurait plus de monde ; [...]
Que ce n'est pas la peine de la guérir quand elle fait, à elle seule, tout l'univers ;
Que personne ne doit s'interposer entre cette épreuve et son habitat naturel, le cœur humain ;
Que tout en sachant la vanité des tentatives visant à en réchapper, nul n'est autorisé à dissuader les
forçats de la faille de trouver un moyen d'évasion, fût-il chimérique, car leur improbable salut dépend de
leur inutile et inépuisable inventivité » [...]
Que la faille en soi est un chemin vers soi. » (Roumo, 20016, p.10-11)*

Khaled Roumo parle même de « l'intelligence de la faille », que « la faille est le lieu réel qu'il ne faut ni habiter ni quitter ».

Riche d'une proximité avec cela, l'enfance est un lieu qu'il conviendrait de mieux rencontrer, accompagné par ceux (les grands) dont l'intellect dispose de plus de moyens de représentation et d'énonciation. Mais souvent ces « grands » ont renoncé depuis longtemps, ont abandonné ces subtilités jugées puériles, enfantines, pour adopter des logiques cognitives culturellement préfabriquées, pensant ainsi faire preuve de maturité (comme dans le petit prince de Saint Exupéry).

Cela est souligné de façon analogue par le cognitiviste Jerome Bruner :

“

«... qu'on commence à prendre à bras le corps les universaux, les hypothèses et les théories, ces appariements apparaissent pour ce qu'ils sont : bricolés pour l'occasion » (Bruner,1997, p.30).

Que de « prêt à penser » pour nous tirer d'affaire ! Mais de ce fait, que de dénis de nos ressentis profonds quand ils tentent de voir le jour ! Que d'extinctions de notre sensibilité et de notre humanité à maintes et maintes reprises, qui ne voit qu'occasionnellement le jour dans le secret de nos pensées indicibles, parfois dans la poésie, si rarement partagées que l'on n'ose à peine penser de « telles choses » par crainte de se croire devenu fou.

Le « positif », nécessité vitale à l'épreuve !

La psychologie positive a bien expérimenté que le fait de porter son attention vers ce qui est, vers ce qui semble « beau, juste et agréable » améliore notre état psychique. Elle est particulièrement efficace en termes de mieux être, y compris en situation de dépression (les chercheurs y ont mesuré de meilleurs résultats qu'avec les antidépresseurs).

La « pensée positive », ou « art de mettre son attention sur les belles choses avec gratitude, a cependant ses qualités et ses défauts. Dans sa version la moins opérationnelle, nous trouvons dans le Manuel de psychologie positive (2011) :

“

« ...l'optimisme peut aussi révéler un côté plus obscur, [...] En effet les résultats d'une étude [...] ont permis de mettre en évidence que l'optimisme pouvait être irréaliste et que dans ce cas, il pouvait conduire des étudiants à adopter des conduites à risque » (Martin-Krumm et Tarquinio, p.209).

Mais des précisions viennent amender cette observation en la précisant :

“

« Selon les auteurs de la psychologie positive, il est important de ne pas s'axer uniquement sur la résolution des symptômes et des schémas négatifs, mais de travailler également sur les valeurs et le sens de la vie des patients » (ibid.p.483).

Ceci est particulièrement bien vu. Hélas, ce tenace travers du « combat contre le mal » (qui se transforme vite déni) reste en arrière-plan bien présent, comme « une trame culturelle qui colle à tout ce que l'on touche » :

“

« La PPT est une nouvelle approche validée empiriquement qui a comme objectif d'éliminer les symptômes psychopathologiques et notamment de promouvoir le bonheur et le bien-être, en construisant des émotions positives, des forces de caractère, et en donnant un sens à la vie » ibid, p.483).*

**psychothérapie positive (Positive PsychoTherapy)*

Ce qui est profondément juste est de mettre l'accent sur le sens (la quête de sens fait partie des besoins fondamentaux) et pas seulement sur les choses positives. Mais le travers persistant est cette lutte systématique contre la « psychopathologie », éloigne de la possible psychologie de la pertinence*, effaçant

ainsi le sens si justement évoqué plus haut.

*Lire sur ce site la publication de mai 2015 « [Psychologie de la pertinence](#) » et la vidéo [Pertinence](#).

Ce serait une erreur de croire que seuls des inconforts impartageables ou impensables sont la source de symptômes. Même des plaisirs éprouvés, peuvent rencontrer de la frustration : celle de ne pas trouver d'interlocuteur pour les partager ...ou même aucune pensée intérieure pour les penser.

“

« Le plaisir est incomplet tant qu'il n'est pas exprimé » (ibid, p.526)

Il est des bonheurs difficiles à exprimer, parfois même à se représenter. L'art et la poésie tentent d'en rendre compte implicitement. Un plaisir non partagé laisse une indicible frustration.

Cohabitation (l'Être et l'Autre)

Nous sommes habités par ce double sentiment : d'une part de continuité (être Soi tout au long de sa vie), d'autre part de changement ou même de discontinuité (chacun de ceux que nous sommes au cours de notre existence est différent de chaque autre – physiquement et psychiquement).

Cette nuance entre « ce qui reste identique » et « ce qui change » a beaucoup interrogé les philosophes : Héraclite en vint à dire qu'en se baignant plusieurs fois dans un même cours d'eau « on ne se baigne pas deux fois dans la même rivière », car l'eau y change à chaque instant (seul son lit et sa source restent identiques). Le philosophe contemporain Nicolas Grimaldi (2013, p.28), nous évoque comment Platon se sortait de cette affaire en considérant deux constituants de l'individu : « le Même » (la part qui ne change pas, l'inaltérable) et « l'Autre » (la part dont la nature est de changer sans cesse, de devenir tout le temps « autre », multiple). Sénèque, lui, estimait la présence simultanée de tous ceux que l'on a été (tous ces « Autres ») dont il ne faut rien retrancher : La vie n'est pas longue du fait de sa durée mais du fait qu'on n'en a rien retranché (De la Brièveté de la Vie, 2005).

“

« C'est le propre d'un grand homme, crois-moi, et qui s'élève au-dessus des erreurs humaines, que de ne rien soustraire de son temps. » (VII-4, 2005, p.113)

Nous avons au plus profond de nous la cohabitation d'une Identité* profonde immuable et d'un changement continu, d'une maturité en marche, d'une multitude (tous ceux que l'on a été, tous ceux que nous serons). Puissions-nous faire que cette cohabitation soit fructueuse et que la maturité permette l'affirmation de cette identité... et non son extinction.

*Identité : étymologiquement « ce qui reste identique »

Le déni (de Soi par Autrui, d'Autrui par Soi, ou de Soi par Soi) entrave cet accomplissement. Cependant, comme le précise Khaled Roumo par rapport à cette « faille originelle et constituante », prenons garde de ne pas mettre en œuvre notre volonté et notre énergie dans le but de « tout changer » ([Roumo, déjà cité ici](#)) :

“

*« Que ce n'est pas la peine de la guérir quand elle fait, à elle seule, tout l'univers ;
Que personne ne doit s'interposer entre cette épreuve et son habitat naturel, le cœur humain ;
Que tout en sachant la vanité des tentatives visant à en réchapper, nul n'est autorisé à dissiper les forçats de la faille de trouver un moyen d'évasion, fût-il chimérique, car leur improbable salut dépend de leur inutile et inépuisable inventivité » (p.10-11) [...]
Que la faille en soi est un chemin vers soi. »*

Tout ce qui peut se faire ne peut se faire que dans le respect et dans l'accompagnement de pertinence à l'œuvre, certainement pas en menant un combat contre les erreurs, les dysfonctionnements, les travers. Cela deviendrait une sorte de néo-obscurantisme visant à reproduire les « vieilles luttes contre le mal » qui furent si dévastatrices.

Adoucir le phénomène du déni

Dans le quotidien ordinaire

Après toutes ces subtilités qu'en est-il de notre quotidien ordinaire ? Quand nous exprimons quelque chose d'aussi simple que « *J'ai bien aimé ce film !* », recevons-nous en retour « *Ah oui ! Qu'est-ce qui t'a plu ?* », avec un élan de curiosité sur notre ressenti... ou bien « *Moi pas tellement !* », ou « *C'est une histoire un peu compliquée* », ou « *Cet acteur est un peu énervant !* », ou « *moi aussi j'aime beaucoup !* », l'autre donnant son avis sans se préoccuper du nôtre ? Saurons-nous, nous-même, entendre l'autre sans immédiatement amener notre avis, venant hélas fermer ce qui était initialement exprimé ?

Si les réjouissances au sujet du film ne sont pas validées, qu'en est-il de quelques tourments que nous égrainons parfois dans les conversations ? Si nous disons « *Je ne me plais pas dans mon travail !* » recevons-nous « *Qu'est-ce qui ne te plaît pas dans ton travail ?* » afin d'affiner notre expression et de mieux la conscientiser, ou bien : « *Ben moi c'est pareil !* », ou « *Il faut bien gagner sa vie !* », ou de façon plus subtile, mais pas plus ouverte et soi-disant positive, « *Essaye de voir les bonnes choses qui s'y trouvent. Déjà, au moins tu as un travail !* » (cette dernière phrase est en fait négative, car elle vient nier ce qui a été exprimé).

Depuis l'enfance, jusqu'au grand âge, en passant par toutes les étapes de la vie, que de dénis ! La jeune mère qui dit « *Ce n'est pas facile avec mes enfants !* » s'entendra souvent répondre « *Petits enfants petits soucis, grands enfants grands soucis* », ou « *C'est comme avec les miens !* », mais rarement « *Qu'est-ce qui te préoccupe en ce moment avec tes enfants* », en invitation à préciser ce qu'elle vient d'annoncer.

Nous noterons que ces dénis sont courants, mais qu'il serait inconvenant de les critiquer durement, car nous en sommes aussi fréquemment l'auteur. Le but ici n'est surtout pas de dénoncer les « mauvaises personnes » qui font de telles choses, mais de comprendre ce qui en est la source, tant pour autrui que pour nous-même. Ce qui est certains, c'est que cela est source d'un grand inconfort, rend la communication difficile, augmente les tensions et les frustrations, que ce soit dans sa vie personnelle, familiale, sociale, ou professionnelle.

La parole et son usage

L'évolution a fait que nous ayons la parole. Qu'en faisons-nous ? L'utilisons-nous pour une subtile expression de nos pensées et de nos ressentis, et pour accompagner l'expression des pensées et ressentis d'autrui vers un enrichissement mutuel d'expériences ? Ou bien uniquement pour les nécessités matérielles de la vie ? : « As-tu fait les courses ? », « Passe-moi le sel ! », « Il faut penser à tondre le jardin », « Avons-nous les statistiques pour ce client ? »... Ou encore pour défendre notre façon de voir en se protégeant de celle de l'autre ?

La parole est essentielle pour gérer bien des choses matérielles du quotidien, et l'on aurait bien tort de critiquer cet usage très précieux. Pourtant ce qui caractérise l'humanité ne se borne pas à cet usage. La parole est aussi un moyen de partager des choses plus subtiles, ressenties, pensées, imaginées, parfois de l'ordre de l'inestimable (donc « plus que précieux »), et de faire que les humains, de leurs fréquentations réciproques, enrichissent chacun leur monde du monde des autres et vis versa.

Le philosophe anglais John Stuart Mill (1806-1873) écrivit :

“

« *Mais ce qu'il y a de particulièrement néfaste à imposer le silence à l'expression d'une opinion, c'est que cela revient à voler l'humanité* » (1990, p.85).

Il fut sans doute un champion de la qualité de la liberté dans le respect d'autrui, de la place de chacun, et de la richesse du partage des différences.

La parole nous permet de partager ce que l'intellect a élaboré, et ce que l'intellect a élaboré nous permet une plus grande finesse de nos paroles. De partages en partages cette précision s'accroît en nuances.

“

« Si tous les hommes moins un partageaient la même opinion, ils n'en auraient pas pour autant le droit d'imposer silence à cette personne, pas plus que celle-ci, d'imposer silence aux hommes si elle en avait le pouvoir » (Stuart Mill, 1990, p.85).

“

« Si l'opinion est juste, on les prive de l'occasion d'échanger l'erreur pour la vérité ; si elle est fausse, ils perdent aussi un bénéfice presque aussi considérable : une perception plus vive de la vérité que produit la confrontation avec l'erreur » (ibid).

Abraham Maslow (Dr en Psychologie) nous rappelait qu'avec de tels échanges, on devient capable de toucher à la fois le différent et l'universel :

“

« Être capable de voir l'universel dans et à travers le particulier et l'éternel dans et à travers le temporel et le momentané » (Maslow, 2006, p.137).

L'humanité communicationnelle

L'humanité tend vers un état communicationnel, c'est-à-dire un état d'ouverture d'esprit permettant aux individus de s'enrichir existentiellement et intellectuellement les uns des autres. Ici la notion de « communicant » doit être entendue au sens d'ouverture (par exemple des pièces communicantes sont des pièces qui ont une ouverture entre elles). L'état communicant n'est pas un échange d'informations, mais une posture, une disposition d'esprit. L'état communiquant n'est pas l'échange d'information lui-même, mais le rend possible du fait de cette ouverture d'esprit. Theodore Zeldin, historien, nous évoque souvent ce que permet cette posture :

“

« [...] encourager un échange mutuel entre des individus qui occupent différents fragments de la réalité et possèdent des sensibilités différentes » (Zeldin, 2014, p.66).

“

« Je juxtapose des hommes et des idées appartenant à des siècles différents et provenant d'autres origines

pour trouver des réponses nouvelles à des questions qui déconcertent les habitants actuels de la terre » (Zeldin, 2014, p.160).

“

« Pour être compris, il faut être capable d'exposer des idées qui éclairent les préoccupations d'autrui et entrent en résonance avec les pensées de ceux dont on ne partage pas les positions » (Zeldin, 2014, p.118).

Nous l'avons déjà vu, le philosophe anglais John Stuart Mill évoque aussi ce respect de la différence d'une façon très précise.

“

« Ce n'est pas en noyant dans l'uniformité tout ce qu'il y a d'individuel chez les hommes, mais en le cultivant et en le développant dans les limites imposées par les droits et les intérêts d'autrui, qu'ils deviennent un noble et bel objet de contemplation » (Mill, 1990, p.157).

L'humain tend vers cela et, en y aboutissant, probablement ne produirait plus de déni. Cependant, le déni est encore là, et la capacité à entendre le point de vue de l'autre reste encore une posture de pionnier dans un monde où le comportement fossile de la concurrence et le combat contre le mal restent encore bien présents.

Pourtant, René Descartes, visionnaire rigoureux, écrivait déjà :

“

« ...la pluralité des voix n'est pas une preuve qui vaille rien pour les vérités un peu mal aisées à découvrir, à cause qu'il est souvent bien plus vraisemblable qu'un homme seul les ait rencontrées que tout un peuple » (Le discours de la méthode, 2000, p.41).

La culture du lien est encore très forte

À défaut d'être pleinement communicationnelle, l'humanité n'est encore souvent que relationnelle, c'est-à-dire en liens (sociaux, amicaux, conjugaux, parentaux). La culture du lien est encore très forte ! À défaut de savoir se rencontrer, se lier est une judicieuse stratégie pour ne pas se perdre totalement, en attendant qu'une conscience plus sensible, plus ouverte, permette de se découvrir vraiment.

Il y a des liens agréables (admiration, fascination, état amoureux) où l'autre est idéalisé du fait de son

apparence ou de sa production, plus qu'il n'est rencontré dans sa différence spécifique. Il y a des liens pénibles, voire douloureux (colères, rejets, jugements, condamnations) qui nous font penser de façon quasi obsessionnelle à ceux dont l'apparence ou la production nous dérangent ou nous font souffrir. Contre toute attente, le rejet s'accompagne souvent de ce lien, car ces « autres » qui nous agacent occupent une grande place dans nos pensées et dans nos conversations (souvent plus que ceux qu'on aime !). Ce lien nous avertit sans doute que nous n'avons pas ici accompli cette ouverture d'esprit vers l'humanité, qu'au fond sans le savoir distinctement nous recherchons, car c'est en définitive notre intime nature.

La fameuse phrase, lors de la dernière goutte d'une bouteille qu'on sert à boire, reflète bien cette culture du lien « marié ou pendu dans l'année ! » (une corde au cou dans les deux cas). La culture du lien est plus présente que celle de la rencontre et de la reconnaissance.

Qu'il s'agisse des interlocuteurs plaisants ou déplaisants la gestion se fait le plus souvent par l'état relationnel (par le lien), car l'état communicant est une innovation de l'évolution. Cet état relationnel, qu'il soit rejet ou fascination, ne permet pas une qualité des échanges, mais il ne doit cependant surtout pas être condamné, car il permet de ne pas perdre ce que l'on n'a pas encore su rencontrer.

Être social et ontique

Peut-on être ontique (ouverture existentielle) et social (liens sociaux) en même temps ?

Le lien seul conduit au fameux « parler de tout et de rien », surtout « de rien ». L'usage de la parole ne se trouve hélas pas toujours pertinent, même quand il n'y a pas de négation explicite, il y a implicitement un déni existentiel dans le vide du bavardage où l'on parle « de tout et de rien », juste pour « meubler » une prétendue conversation, vide de présence et de contact, ne contenant qu'un inventaire d'objets, souvent même sans rapport les uns avec les autres. Il se trouve que le fameux « parler de tout et de rien » est en dehors de l'état communicationnel.

On le trouve illustré dans la préface de l'ouvrage de Theodore Zeldin, *Les plaisirs cachés de la vie* :

“

« Pourtant, bien des conversations méritent à peine ce nom, parce qu'elles sont précipitées, entravées par les contraintes de la politesse et du statut social, la version humaine d'un chant d'oiseau qui ressasserait inlassablement le même refrain au sein du même cercle étroit de personnes. » (Zeldin, 2014, p14)

Theodore Zeldin nous dit un peu plus loin :

“

« Le monde est ce qui nous est révélé lorsque chacun de nous dit ce qu'il voit, quand nous l'éclairons tous de nos faibles torches » (Ibid., p.49)

“

« Nombreux sont ceux qui ne se révèlent pas leurs pensées ni leurs sentiments parce qu'ils ne savent pas très bien ce qu'ils pensent ou éprouvent. Beaucoup parleraient avec davantage de courage s'ils étaient assurés d'obtenir une écoute plus bienveillante (Ibid.)

Avec John Stuart Mill ou Theodore Zeldin, nous voyons combien l'individu et la société peuvent être en déploiement quand l'individualité et la collectivité s'étayent l'une l'autre en synergie forte (au lieu de s'anéantir réciproquement dans la synergie faible d'un individualisme de concurrence côtoyant un collectivisme d'exploitation).

Les Êtres ontiques, pourtant plus ouverts, peuvent sembler asociaux (Maslow) :

“

« ...ils marquent un désintérêt pour les conversations de salon, les échanges de banalités, les mondanités ou autres formes de relations sociales ; ils peuvent alors s'exprimer ou se comporter de manière déroutante, choquante, insultante ou blessante. [...] Ils ne sont pas à l'abri de la culpabilité, de l'anxiété, de la tristesse, de l'autopunition, de la lutte intérieure et du conflit. Le fait qu'il ne s'agisse pas de phénomènes névrotiques est peu pris en compte par la majorité de nos contemporains (y compris les psychologues), qui ont donc tendance à les considérer comme des individus psychiquement malades » (2008, p234).

Abraham Maslow a bien mis en évidence ce paradoxe. Le sujet ontique est plus ouvert que ceux qui l'entourent, mais souffre et doit se préserver du manque d'ouverture de son environnement. Cependant, quand la communication est possible, Abraham Maslow a bien remarqué qu'il s'accomplit quelque chose d'incalculable :

“

« D'ailleurs d'autres impressions, plus vagues encore, me dictent que la communication facilitée par l'usage de la langue ontique s'accompagne d'une grande intimité avec l'interlocuteur, du sentiment de partager des loyautés communes, d'œuvrer pour un même objectif, d'être en "sympathie", de ressentir comme un lien de parenté avec lui, d'en être en quelque sorte coresponsable » (2006, p.273).

En fait, un sujet ontique est très sociable en termes d'ouverture d'esprit, mais se sent mal à l'aise en termes

de liens, de représentations, de personnages.

Pour que sa qualité puisse émerger dans la plupart des environnements, il devra maîtriser le langage, trouver des dénominateurs communs, avoir le sens de la métaphore... et au lieu de se désoler de la situation non communicante de son entourage, il pourra initialiser des zones d'ouverture avec des propos pertinents, ajustés au contexte. Or la « langue ontique » n'est pas enseignée et l'art de la communication se borne souvent à une manipulation d'idées ou de concepts, mais pas d'expression de Soi.

Accueil de Soi

L'attitude de déni (un monde trop « for ») est particulièrement rependue, et même dominante, quoi que ce soit le plus souvent, sans mauvaises intentions, et même avec générosité. Le phénomène est culturellement poussé assez loin puisque ce déni est appliqué aussi à Soi par soi-même.

Depuis le combat contre « le mal diabolique qui est en nous » (datant des périodes religieuses obscurantistes), jusqu'aux présumés méandres de « l'inconscient qui nous pousserait à de mauvaises choses » (psychologie laïque contemporaine), un paradigme demeure : il y a un mal à combattre.

Au départ, nous trouvons ainsi une quête de maîtrise du mal qui nous habite, pour arriver finalement à une quête de « maîtrise de soi » (sous-entendant ainsi implicitement que le mal « c'est nous-même »). Ainsi, « se maîtriser » ou « se dépasser » n'invite pas à la rencontre de Soi, mais à un contrôle et à une défiance intime, à une course loin de soi-même. Il s'y trouve plus de luttes et de défis, qu'une histoire d'amour !

Or, pour se déployer, Soi a besoin d'être aussi aimé par Soi ! Cet aspect ne peut être abordé que quand l'on a différencié clairement le Soi (qui l'on est, côté lumineux) du moi (qui l'on paraît, stratégie sociale, côté cherchant à être brillant) et que l'on a compris que « aimer » ce n'est ni idéaliser, ni se laisser fasciner. Que s'aimer ne consiste pas à s'admirer, mais à s'ouvrir généreusement à soi-même. Cela est grandement facilité quand autrui a été heureux de nous voir, de nous rencontrer, en a éprouvé de la réjouissance... en particulier les parents (nous parlons ici d'être rencontrés, pas d'être idéalisés ou admirés). Quand ce n'est pas le cas, le chemin est plus escarpé et il arrive que, faute d'un Soi suffisamment en amour, l'on doive compenser avec un moi temporairement hypertrophié.

Croyant communément que Narcisse n'aimait que lui et son image, souvent l'amour de soi sera taxé de narcissisme. Or c'est mal connaître Narcisse. Le mythe nous dit que Narcisse voyant son image dans la fontaine en est tombé amoureux... croyant que c'était un autre. De ce fait le narcissisme tel qu'il est proposé dans la mythologie ne parle pas d'un amour de soi, ni même d'une admiration de soi, mais d'une projection de « son propre moi » (apparence) sur autrui. Croyant voir autrui, Narcisse ne voit que lui-même tout autour de lui, et meurt de solitude même entouré de plein de monde (en état de stupéfaction [Narcisse a donné narcose] : il est mort de soif devant la fontaine où se reflétait son image). Finalement le vrai

narcissique meurt de solitude entouré de pleins d'autres qu'il ne voit pas, car croyant les voir il ne voit qu'une projection de lui-même. Or cela reflète un manque de sensibilité à la réalité existentielle de l'autre... et participe grandement au déni généralisé, conduisant à imaginer l'autre plutôt que de le rencontrer et de le valider dans ce qu'il est et dans ce qu'il éprouve. Vis à vis de soi-même, là aussi, le paraître l'emporte sur le Soi, et il sera plus courant de peaufiner son apparence que sa présence authentique chaleureuse et congruente.

Carl Gustav Jung a bien pointé ce phénomène d'individuation, où l'on devient qui l'on a à être. Abraham Maslow également en stipulant que la maladie mentale n'est autre qu'un manque d'humanité, c'est à dire un manque de l'humain que l'on a à être.

Respect d'Autrui

Le respect d'autrui conduit à ne plus produire de déni, à vraiment valider et reconnaître autrui dans ce qu'il est et dans ce qu'il éprouve. Cela est grandement facilité par le fait que soi-même existe à nos propres yeux, à notre propre cœur. Pour que notre attention vers autrui ait une qualité suffisante, notre propre existence est un préalable essentiel. Celui qui, par générosité, veut tout pour autrui et rien pour lui est ambivalent, car il ne voit pas le besoin que l'autre a aussi d'être source de bonheur pour nous. La générosité ne peut être dictée par un dogme, mais seulement par un élan où l'on existe aussi.

Cette notion d'absence de déni et de respect d'autrui a brillamment été développé par le philosophe anglais John Stuart Mill :

“

« Ce n'est pas en noyant dans l'uniformité tout ce qu'il y a d'individuel chez les hommes, mais en le cultivant et en le développant dans les limites imposées par les droits et les intérêts d'autrui, qu'il deviennent un noble et bel objet de contemplation » (Mill, 1990., p.157).

Il défend l'originalité, loin des moules stérilisant la créativité. Cependant, il met en garde concernant la possible réaction de la société face à celui qui ose être :

“

« Si par timidité les hommes de génie se résignent à entrer dans un de ces moules, et à laisser s'atrophier cette partie d'eux-mêmes qui ne peut s'épanouir sous une telle pression, la société ne profitera guère de leur génie. Si en revanche ils sont doués d'une grande force de caractère et brisent leurs chaînes, ils deviennent une cible pour la société qui, parce qu'elle n'a pas réussi à les réduire au lieu commun, se met alors à les montrer du doigt et à les traiter de « sauvages », de « fous » ou d'autres qualificatifs de ce genre - un

peu comme si on se plaignait que le Niagara n'ait pas le flot paisible d'un canal hollandais. » (Mill, 1990, pp. 160-161)

Concernant le respect de la différence il pousse très loin cet idée de respect :

Déjà cité « Si tous les hommes moins un partageaient la même opinion, ils n'en auraient pas pour autant le droit d'imposer silence à cette personne, pas plus que celle-ci, d'imposer silence aux hommes si elle en avait le pouvoir » (Stuart Mill, 1990, p.85).

... afin de ne pas amputer l'humanité d'une opportunité :

“

Déjà cité « [...] ce qu'il y a de particulièrement néfaste à imposer le silence à l'expression d'une opinion, c'est que cela revient à voler l'humanité : tant la postérité que la génération présente, les détracteurs de cette opinion davantage encore que ses détenteurs » (ibid).

Des richesses dans tous les cas :

“

Déjà cité « Si l'opinion est juste, on les prive de l'occasion d'échanger l'erreur pour la vérité ; si elle est fausse, ils perdent aussi un bénéfice presque aussi considérable : une perception plus vive de la vérité que produit la confrontation avec l'erreur » (ibid).

Posture facilitatrice

Une telle attitude ne se décrète pas, mais il y a une posture que notre volonté peut décider, et qui la facilite spontanément.

Vers où regardons nous ?

Quand nous regardons vers ce qu'il y a de plus moche, nous n'avons aucune raison de nous réjouir, cela va de soi (et même l'inverse serait inquiétant). Alors, nous sommes naturellement plus ou moins affligés.

Quand nous regardons vers quelque chose de beau, nous sommes, tout aussi naturellement, en réjouissance. Nous n'avons aucun effort à faire pour cela.

Si notre volonté ne nous permet pas de décider d'être en réjouissance plutôt que maussade, en colère, ou en répulsion, elle nous permet cependant de choisir vers où tourner notre attention. Cela a bien été compris avec la pensée positive, mais des dérives peuvent en résulter : voir « tout beau » a priori n'est pas la solution, nier les difficultés de vie ou les souffrances non plus.

Pour être plus précis, il s'agit plutôt de tourner son attention soit vers les choses, soit vers les Êtres. Vers les choses notre humeur est sujette à la valeur (positive négative ou nulle) de celles-ci, car on peut en estimer la valeur (elles sont estimables, évaluables). Vers les Êtres notre humeur est bien plus stable, car ceux-ci sont toujours inestimables (c'est-à-dire hors du champ des valeurs). Même quand ce qu'ils disent, font, ou produisent, peut avoir une valeur profondément négative, voire affligeante, ce qu'ils sont reste indéfectiblement inestimable. Donc notre réjouissance aussi, et de façon tout à fait naturelle, sans rien nier pour autant. Il ne s'agit pas d'angélisme, mais d'une lucidité, d'une acuité, où les Êtres et les choses sont parfaitement distingués les uns des autres.

Vers où nous porte notre élan naturel ?

Une fois que nous tournons notre attention plutôt vers les Êtres que vers les choses, nous n'ignorons pas les choses pour autant, dont certaines sont parfois même détestables, car génératrices de souffrances pour d'autres Êtres, ou pour le sujet lui-même.

À ce stade tenterons-nous de corriger les erreurs ou bien d'accéder à la pertinence de ce qui est fait, compte tenu des références de la personne qui le produit ? Si nous choisissons le chemin de la pertinence, cela nous conduit à une validation de celle-ci, assoit un fondement cognitif chez notre interlocuteur. En partant de cette base, il peut entendre de nouvelles données, qu'il ajoute aux siennes sans se trouver en danger.

Choisissons-nous la reconnaissance des justesses ou le combat des erreurs ? Dans l'ouvrage « Reinventing Organization » (2015) Frédéric Laloux nous montre que même des entreprises choisissent dans leur management « La justesse intérieure comme boussole » (p.78), « La vie comme déploiement de soi » (p.79) « Une sagesse au-delà du rationnel » (p.82) « En quête de la pleine authenticité » (p.84).

Ainsi de telles valeurs et paradigmes se trouvent même dans plusieurs entreprises ou établissements (de plusieurs milliers d'employés) au niveau de leurs valeurs et de leur management (secteurs : service, industrie éducation) ...et elles ont de meilleurs résultats que les autres ! Ce n'est donc pas une affaire de bisounours un peu simplets, mais bien une réalité tangible et efficiente.

De quels moyens disposons-nous ?

La relation n'est pas le bon outil. La relation, c'est là où les informations comptent plus que les

interlocuteurs. La communication, elle, convient parfaitement. La communication, c'est là où les interlocuteurs comptent plus que les informations.

La reconnaissance, qui découle naturellement du fait que l'on porte son attention vers l'Être plutôt que vers l'information est essentielle, ainsi que les validations, qui conduisent toujours à une pertinence intime, à un fondement cognitif, à la restauration d'une assise intérieure, d'où les nouveautés deviennent recevables sans risques de se perdre ou d'en être altéré.

Reconnaissance et validation sont l'inverse des « oppositions » et « combats », mais aussi de « rassurer », « apaiser », « consoler » qui, comme nous l'avons vu, ne font que nier, ne fonctionnent pas, et sont générateurs de malaise : le fameux déni culturellement généralisé !

Mises en œuvre

Œuvre de Vie

Pour aboutir à cela, il n'y a aucun « travail sur soi » à accomplir. Ce n'est pas un travail (sur soi) mais une œuvre de vie. Chacun, avec son style, accède à qui il est, se respecte, s'ouvre aux autres, respecte les autres.

Il ne s'agit pas de règles à appliquer, mais d'une sensibilité à développer, à oser (nous verrons au paragraphe suivant ce qu'est la sensibilité) tout en ayant intégré quelques éléments qui servent de boussole (notre attention [vers les Êtres et la justesse], notre élan [ce qui nous mobilise], nos moyens [reconnaissance et validation])

Il ne s'agit pas de « faire », ni de « s'entraîner », ni de « se maîtriser », mais « d'oser être » et « d'oser que l'autre soit. John Stuart Mill avait bien compris cette nuance subtile du bonheur et du respect. Il l'expose dans son ouvrage « L'utilitarisme » :

“

« Est utile tout ce qui donne le bonheur sans nuire à tout ce qui vit. [...] cet idéal n'est pas le plus grand bonheur de l'agent lui-même, mais la plus grande somme de bonheur totalisé [...] une existence aussi exempte que possible de douleurs, aussi riche que possible de jouissances, envisagées du double point de vue de la quantité et de la qualité ».

“

« Une existence telle qu'on vient de la décrire pourrait être assurée dans la plus large mesure possible, à tous les hommes ; et point seulement à eux, mais autant que la nature des choses le comporte, à tous les

êtres sentants de la création ». (1988, p.57-58)

Sensibilité

Il importe de distinguer la sensibilité (perception de la réalité) de l'émotivité (connexion à des fantasmes). À tel point, que l'on est d'autant plus émotif que l'on n'est pas assez sensible.

Quand une personne se trouve avec trop d'émotivité, elle a deux voies : soit abaisser encore un peu plus sa sensibilité et tomber dans l'anesthésie (elle ne réagit plus et n'agit pas), soit augmenter sa sensibilité et enfin percevoir la réalité (elle ne réagit plus, mais elle agit). Souvent nous croyons qu'une personne émotive est trop sensible... en fait elle ne l'est pas assez.

C'est comme cela que Byron Katy a trouvé son approche thérapeutique. Alors qu'elle était dans la terreur et dormait même avec un revolver sous son oreiller, un jour en promenade dans le désert Mojave, elle marcha quasiment sur un serpent à sonnette. D'abord terrorisée, le hasard fit qu'elle regarda mieux... et vit que ce n'était qu'une corde (Byron, 2006, p.11-12).

“

« Mon mode de pensée s'était opposé à ce que les choses étaient véritablement, et il y réagissait en inventant des histoires »

Ce fut pour elle le point de départ concernant l'accès à la réalité, avec sa fameuse phrase « Est-ce vrai ? » dont elle fit profiter bien des personnes.

La sensibilité est absolument nécessaire à l'œuvre de vie ! La sensibilité permet d'apprécier la saveur.

La saveur du monde

L'art de goûter ! Savoir, saveur, sapidité, sapiens, sagesse... tous ces mots ont la même étymologie. Quand l'on sait goûter, l'on peut savourer. L'art de la saveur permet les découvertes, les partages, les rencontres dans la différence.

Nous sommes alors curieux de l'autre, car nous ne prétendons pas le connaître sans passer par lui, et nous lui accordons sans réserve qu'il est habité par des pertinences et mérite notre attention... nous vivons sa rencontre comme un privilège.

Alors nous sommes libres des phrases toutes faites qui ne sont que la « version humaine des chants

d'oiseaux » comme nous le disait Theodore Zeldin cité plus haut. Les rencontres peuvent se faire, plus personne n'est nié dans un discours préfabriqué du type « prêt à parler », mais se soucie de l'autre, de le rencontrer, de le reconnaître, de valider la réalité de ce qu'il ressent, ses pertinences, ce qu'il exprime. Nous sortons alors du déni généralisé.

Ni n'être, ni ne pas n'être

L'enjeu initialement difficile de « n'être ou ne pas n'être », grâce à l'évolution, devient alors simplement « d'être et d'accompagner le fait que l'autre soit ». Notre « for intérieur » devient ainsi un lieu de paix qui participe modestement, délicatement et respectueusement à cette évolution de tous, libre de l'idée de perfection, mais plutôt dans la richesse d'une humble infinitude.

Soi-même Être

Nous arrivons à une douceur d'Être avec soi-même. Aucun narcissisme à ce niveau mais une paix intérieure. Celui qu'on est, ou ceux que nous avons été, bénéficient de notre reconnaissance et les ressentis de notre validation. Ce que nous avons fait peut alors être évalué sans douleur, et les ajustements se faire sans craintes par rapport à la réalité de soi et des autres.

Nous ne sommes plus niés par nous même et osons exister face à autrui, quand bien même celui-ci, pour des raisons qui lui appartiennent, tente de nous nier. S'il nous dit « tu es nul », nous lui disons alors simplement en une délicate reformulation : « tu n'aimes pas ce que je fais !? ». Si face à une difficulté que nous éprouvons il nous dit « ne t'inquiète pas, ça va s'arranger » nous lui renvoyons avec douceur : « tu aimerais que je n'y pense pas !? ». Si quelqu'un se met en colère contre nous, nous allons simplement être dans la reconnaissance et la validation « C'est vraiment insupportable pour toi !? ». Nous ne faisons qu'attester la réalité, car notre acuité nous permet de la percevoir et nous nous laissons toucher par cet Être qui pense que ce qu'il dit est juste, sans le critiquer (pas même implicitement). Nous ne sommes donc plus exposés à « N'être » car nous ne subissons plus le déni de l'autre à notre égard.

Nous ne sommes jamais dans le reproche et n'engageons plus « d'énergie contre ». Un peu comme dans l'aïkido de maître Ueshiba, la situation se gère avec l'énergie de l'autre, jamais avec la nôtre... et sans état belliqueux.

Oser être, est primordial et l'un de ceux qui l'a énoncé avec le plus de clarté est sans doute Abraham Maslow :

“

« Un homme doit être ce qu'il peut être. Il doit être vrai avec sa propre nature [...] Cette tendance peut

être formulée comme le désir de devenir de plus en plus ce que l'on est, de devenir tout ce qu'on est capable d'être » (Maslow, 2008, p.66). « J'ai découvert que le besoin d'accomplissement est beaucoup plus fort que je ne l'imaginais » (Maslow, 2006, p.257).

Car notre bonheur en dépend :

“

« Mais nous savons que les individus accomplis, même si leurs besoins fondamentaux ont été satisfaits, trouvent leur existence encore plus riche de sens parce qu'ils peuvent vivre, pour ainsi dire, dans le domaine de l'Être. La notion ordinaire, courante, d'une vie digne d'intérêt est donc fausse ou au moins immature » (Maslow, 2008, p.26-27).

Et Maslow va très loin dans cette notion de « oser être soi », qui est tellement malmenée dans la vie sociale :

“

« Une personne qui se soumet volontiers aux forces de distorsions présentes dans la culture (c'est-à-dire un sujet conforme aux normes établies) peut parfois se révéler moins saine qu'un délinquant, un criminel ou un individu névrosé prouvant par ses réactions qu'il possède suffisamment de courage pour défendre son intégrité psychique » (Maslow, 2008. p.111).

Si nous osons être, nous ne sommes plus exposés au risque de « N'être » et n'avons plus besoin de nous en défendre pour « Ne pas n'être », car au fond c'est épuisant et inefficace. Il en découle spontanément un grand respect d'autrui.

Que l'autre soit

Dans la mesure où l'on ose Être, notre perception de l'autre s'affine et nous devenons plus capable de le percevoir. Au lieu de le craindre, nous nous retrouvons dans une sorte de « chez-nous d'humanité » dans lequel, à la fois on ne sait rien à la place de l'autre et en même temps des dénominateurs communs au niveau existentiel sont présents.

Cette tranquillité avec soi-même permet une rencontre de l'autre plus sereine et plus touchante (mais sans affect). Nous ne sommes pas en déni de l'autre et ne subissons plus les dénis d'autrui à notre égard.

Le paradoxe suivant trouve remède : seul nous pouvons difficilement exister car le fait que nous nous

sentions exister dépend pour une bonne part du fait qu'un autre nous rencontre. Mais quand nous rencontrons un autre, celui-ci ayant tendance à nous nier, notre existence est mise à mal. Le paradoxe est : « sans personne je ne peux exister et quand je rencontre un autre il me nie, même quand il est gentil (ce n'est donc pas qu'une problématique de prédateurs) ». Alors que faire ? Ni seul, ni en face d'un autre ?... Finalement notre acuité existentielle nous permet à la fois d'exister et de percevoir l'autre sans être trop assujéti au point de vue qu'il nourrit à notre égard... et il n'y a plus de paradoxe là où l'Être prime sur l'objet.

Les « saveurs existentielles » confirment le rapprochement d'une sorte de « chez-nous » que, encore une fois, Abraham Maslow a bien repéré (quel dommage que l'on ait enfermé ce praticien remarquable dans une misérable pyramide [dont en fait il n'a jamais parlé] sans relever la finesse de ses propos en bien d'autres endroits) :

“

Déjà cité précédemment en 4.5 : « D'ailleurs d'autres impressions, plus vagues encore, me dictent que la communication facilitée par l'usage de la langue ontique s'accompagne d'une grande intimité avec l'interlocuteur, du sentiment de partager des loyautés communes, d'œuvrer pour un même objectif, d'être en "sympathie", de ressentir comme un lien de parenté avec lui, d'en être en quelque sorte coresponsable » (2006, p.273).

Le « cadeau » de la présence

Nous remarquerons que « Être présent », dans la mesure où « présent » signifie aussi « cadeau » veut également dire « Être cadeau ».

Nous ne prenons que rarement la mesure du côté inestimable qu'offre la présence d'un Être. La présence de l'autre est un privilège pour nous, et notre propre présence est un privilège pour l'autre. Certes, ni nous, ni l'autre ne s'en rendent généralement compte, et cette publication a pour but justement de mettre plus de conscience sur ce point essentiel.

La présence (être cadeau), la reconnaissance (re-co-naissance : être au monde ensemble), la considération (co-sidéral : être ensemble des étoiles en constellation), nous permettent de savourer ce « chez nous d'humanité » et de construire le monde, de s'y déployer, de s'y rencontrer, de l'enrichir, de participer à son déploiement.

Libre de la perfection

Avec de tels propos nous pourrions nous égarer à viser une perfection. Un bel écueil, car « parfait » (nous

l'avons vu en 2.2) signifie « fini », « achevé ». Or un Être « fini », n'est pas en bonne posture. « Pas fini » non plus d'ailleurs ! Loin de l'idée de perfection, ni fini, ni pas fini, soyons simplement « infini », en déploiement continu, en ajustements permanents, en rencontre du monde continue.

Chaque être est un point d'où l'on voit le monde, et il y a plus à rencontrer qu'à combattre. Même Darwin avait pressenti un tel bouleversement de paradigme :

“

Déjà cité plus haut en 2.2 : « la sélection naturelle s'est trouvée, dans le cours de sa propre évolution, soumise elle-même à sa propre loi - sa forme nouvellement sélectionnée, qui favorise la protection des faibles, l'emportant parce que avantageuse, sur la forme ancienne » (Tort, 2009, p.72-73).

“

Déjà cité plus haut en 2.2 : « Durant la phase d'évolution qui se situe entre les ancêtres immédiats de l'Homme et l'Homme moderne, la faiblesse est donc un avantage, car elle conduit à l'union face au danger, à la coopération, à l'entraide et au développement corrélatif de l'intelligence et de l'éducation des jeunes (dont le propre est d'être « sans défense »). » (Tort, 2010, p.66).

Le principe de la concurrence devient un comportement fossile dans un monde où la coopération l'emporte en termes d'efficacité. Même dans le monde de l'économie et de l'entreprise : dans l'ouvrage *Reinventing Organizations*, nous voyons même un directeur général allant former ses concurrents à son approche, car plus on est nombreux à être efficace mieux cela vaut pour tous dans l'écosystème... impressionnant n'est-ce pas ? Chez Buurtzorg aux Pays Bas (où travaillent 9000 soignants), nous trouvons « un DG qui coache gratuitement ses concurrents » (Laloux, 2017, p.115). Bien plus qu'une affaire de gentillesse désuète, il s'agit d'une humanité en marche vers sa nature profonde, vers une efficacité accrue, vers une existence devenant de plus en plus réelle (plus d'authenticité [congruence] que de paraître, plus de sensibilité aux pertinences que d'accrochage maniaque aux corrections d'erreurs, plus de considération que de défiance. Frédéric Laloux y parle de « confiance aux autres et à la vie » (2017,p.38), d'« intelligence des écosystèmes » (ibid, p.54), de « raisons d'être noble » (ibid, p.114), de facilitateur des motivations intrinsèques plutôt que de stériles récompenses venant de l'extérieur [extrinsèques] (ibid, p.77), d'« aller dans le sens de l'énergie » et non de s'y opposer (ibid, p.143), « On cesse d'essayer de prévoir et de contrôler, pour s'efforcer de sentir et de répondre » (ibid, p.116), etc.

L'existence de Soi et d'Autrui sont au cœur de cette extraordinaire avancée. Si je cite ces deux ouvrages de *Reinventing organisation* (version longue et version résumée illustrée), c'est pour insister sur le fait que ce « plus d'humanité » nourrit un écosystème dont la conscience est en attente de cela et qu'il ne s'agit aucunement de considérations « néo-new-age ». C'est même éprouvé dans le monde actuel de l'entreprise.

Pour autant cela concerne surtout notre quotidien dans notre vie de tous les jours, avec autrui, et aussi avec nous-mêmes. Chaque Être au monde est un point d'où l'on voit le monde, et du partage de ces différences, en considération, en respect, en authenticité, il résulte un déploiement de chacun grandement facilité.

Le point d'où l'on voit le monde

Chacun est « un centre de l'Univers ». Bien sûr personne n'est « Le Centre » (même quand il le croit très fort !), mais chacun est « un centre » d'où l'on voit le monde, dans toutes les directions. Donc l'humanité bénéficie de multiples points de vue. Selon le point de vue d'où l'on regarde, le panorama est plus ou moins gracieux... mais il s'agit toujours du monde.

Nous savons tous que « voir avec les deux yeux » permet une vision en relief ! Eh bien savoir regarder avec tous ces points de vue donne un « super relief ». Plus qu'une vision « binoculaire », nous bénéficions d'une vision « multicaulaire »* Faut-il encore pour cela accueillir la différence, la vivre comme une richesse (voir la publication de janvier 2015 « [Être libre du sectarisme](#) »).

*Multicaulaire : mot imaginé pour la circonstance, désignant une multitude de points de vue, depuis une multitude de regards).

Notre qualité d'attention (« être attentionné »), c'est-à-dire accepter de ne pas savoir à la place de l'autre ; rester curieux de sa différence, de ses ressentis, de ses nuances (même, et surtout, quand on vit tous les jours à ses côtés) ; oser ce que l'on est (dans le respect d'autrui) ; lui accorder une pertinence ; porter son attention vers l'Être en priorité plutôt que vers les choses (qui ne serait que « être intéressé ») : nous pourrions ainsi sortir de ce monde trop « for », trop en opposition permanente, trop en déni systématique (que ce soit dans la dureté ou dans la gentillesse).

Cette opposition a joué son rôle au cours de l'évolution (les ères de la concurrence), mais nous sommes dans une nouvelle phase où la conscience est en quête de coopération. Le généticien Albert Jacquard aussi nous le dit, mais il ne s'agit pas que du XXe ou XXIe siècle, puisque le philosophe Epictète en parlait déjà dans son manuel à peine plus de 50 ans après Jésus Christ :

“

« Chaque chose présente deux prises, l'une qui la rend très aisée à porter, et l'autre très mal aisée. Si ton frère donc te fait injustice, ne le prends point par l'endroit de l'injustice qu'il te fait ; car c'est par là où on ne saurait ni le prendre ni le porter ; mais prends le par l'autre prise, c'est-à-dire, par l'endroit qui te présente un frère, un homme qui a été élevé avec toi, et tu le prendras par le bon côté qui te le rendra supportable. » (Epictète, 2006, Manuel XLIII).

Comme chacun le sait l'évolution se réalise sur de très longues périodes et différents stades peuvent

cohabiter pendant un grand laps de temps. Il s'agit simplement de différencier les comportements nouvellement adaptés des comportements fossiles.

Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955 ; chercheur, paléontologue, théologien et philosophe), dans son ouvrage « Le phénomène humain » (1970), nous propose que la conscience accomplît son émergence au cours de l'évolution de l'Univers physique (qu'il nomme géosphère), de l'évolution des espèces (qu'il nomme biosphère) et du déploiement de la conscience (qu'il nomme noosphère [de « Noos » : esprit]). Cette émergence de la Vie trouve en chacun de nous un allié potentiel, même si chacun n'y participe pas de la même façon.

Bibliographie

Abbott, Edwin

- *Flatland* - Edition du groupe « Ebook libres et gratuits », 1884
disponible en pdf à <http://www.ebooksgratuits.com>

Abitbol, Jean

- *L'odyssée de la voix* - Flammarion Champs sciences, 2013

Bruner, Jerome

- *Car la culture donne forme à l'esprit* - Georg Eshel - Genève, 1997

Byron, Katie

- *J'ai besoin que tu m'aimes : est-ce vrai ?* - Guy Trédaniel, 2006

Cyrulnik Boris, Bustany Pierre, Oughourlian Jean-Michel, André Christophe, Janssen Thierry, Van Eersel Patrice

- *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner* Albin Michel Poche, 2012

Descartes, René

- *Le discours de la méthode* - Flammarion, Paris 2000

Epictète

- *Manuel* - Nathan, 2006

Grimaldi, Nicolas

- *À la lisière du réel* - Les dialogues des petits platon, 2013

Jourdan, Jean-Pierre

- *Deadline, dernière limite* - Pocket Les 3 Orangers, 2006

Martin-Krumm Charles et Tarquinio Cyril

- *Traité de psychologie positive* - De Boek, 2011

Maslow Abraham

- *Être humain* - Eyrolles, 2006
- *Devenir le meilleur de soi-même* - Eyrolles, 2008

Mill, John, Stuart

- *De la liberté* - Gallimard, folio essais, 1990

- *L'utilitarisme* - Flammarion, Champs classiques, 1988

Laloux, Frédéric

- *Reinventing Organizations* - Diateno, 2015

- *Reinventing Organizations (version résumée et illustrée)* - Diateno, 2017

Lao Tseu

- *Tao Te King* - Editions Devri, 2000

Plotin

- [*Les Ennéades*](#)*. Traduction française : M.-N. Bouillet - Librairie de L.Hachette et Cie, 1859 (en trois livres)

œuvre de Plotin comportant 54 « Traités » qui furent rassemblés par son disciple Porphyre dans un ordre remanié. Il les a compilés en 6 Ennéades de 9 traités (ou « livres ») chacune (d'où le nom « Ennéades » : 9). C'est ce document que M.-N. Bouillet a traduit et publié en 1859. Les 6 Ennéades y sont présentées en 3 tomes. Dans cette édition les numéros des Ennéades sont en chiffres arabes (ex : 4), le traité (ou « livre ») en chiffre romain (ex : livre III) le chapitre dans le traité en chiffre romain (ex : VIII). Le texte intégral de ces Ennéades est disponible en ligne. On peut y retrouver les citations en les recherchant dans le texte original par « copier/coller » afin de les situer dans leur contexte.

- *Traités. Traductions sous la direction de Luc Brisson et J.F Pradeau* - GF Flammarion 2002-2010

Roumo, Khaled

- *L'enfant voyageur* - Éditions Erick Bonnier, 2016

Sénèque

- *La brièveté de la vie* - GF Flammarion, 2005

Teilhard de Chardin, Pierre

- *Le phénomène Humain* - Edition du Seuil, 1970

Tort Patrick

- *Darwin et le darwinisme* - Puf, 2009

- *Darwin n'est pas celui qu'on croit* - Le cavalier Bleu éditions, 2010

Zeldine, Theodore

- *Les plaisirs cachés de la vie* - Fayard, 2014

Liens internes

[Dépression et suicide](#) juin 2001

[Reformulation](#) novembre 2002 et [vidéo](#)

[Abraham Maslow](#) octobre 2008

[René Descartes](#) novembre 2006

[Psychologie positive](#) d'avril 2012

[Mieux comprendre la psychose](#) octobre 2012

[Réflexions sur l'autisme](#) septembre 2013

[L'estime de Soi ou l'inestimable de Soi](#) avril 2014

[Psychologie de la pertinence](#) mai 2015 et [vidéo](#)

[Vie et énergie](#) mai 2016

[Réjouissance thérapeutique](#) février 2017 et [vidéo](#)

Liens externes

Abbott, Edwin

- [Flatland](#) -Edition du groupe « Ebook libres et gratuits », 1884
disponible en pdf à <http://www.ebooksgratuits.com>

Plotin

- [Les Ennéades](#)*. Traduction française : M.-N. Bouillet - Librairie de L.Hachette et Cie, 1859 (en trois livres)