**TEXTES DE
CONSOLATION**

Exercices de consolation
Contre les maux du quotidien

JE SUIS DESESPERE

Tu es abattu ? Déprimé ? Désespéré ?

Cela arrive, je te crois.

Alors, voici ce que tu vas faire aujourd'hui. L'urgence d'aujourd'hui est d'aller mieux.

Tu vas te dire que cette journée est la dernière de ta vie ; qu'il te faut en profiter pleinement et intelligemment.

Veux-tu bien croire cela ?

Je ne te dis pas de faire n'importe quoi, de dépenser toutes tes économies et de nuire à autrui autant qu'il serait en ton pouvoir. Ou pire, d'aller te jeter dans le canal !

Non !

Dis-toi réellement que cette journée est la dernière.

Tu n'as aucune obligation à t'imposer, aucun jugement à porter sur toi-même.

Ta seule préoccupation doit être de savourer chaque instant.

Regarde chaque couleur, apprécie chaque parfum, observe avec bienveillance et détachement chaque scène de cette journée.

Sois capable de marcher tranquillement, de sourire gratuitement à des étrangers et même de faire plaisir.

N'oublie pas : cette journée est la dernière.

Ce soir, en baissant tes paupières, tu seras à jamais privé de cette abondance de sensations, d'émotions, de rencontres agréables ou désagréables.

Tu n'as plus de jugement à porter, de préoccupation à t'imposer.

Veux-tu une fois, ne serait-ce qu'une fois, couper la source de tout ce qui t'empêche de bien vivre la dernière journée, à l'intérieur comme à l'extérieur : téléphones, agenda, machine à porter des jugements ?

**Fais cela. Tout au long de cette journée.
Ce soir, tu ne seras plus.**

Ta seule obligation est de trouver la jouissance de chaque instant.

Tes désirs et tes plaisirs se hiérarchisent selon la conscience que tu as que ce soir c'est fini.

Vois ta journée s'écouler selon cette conscience.

Enfin, ce soir, avant de t'endormir, demande-toi si tu es aussi abattu que tu l'étais ce matin.

Et si demain matin tu t'aperçois que tu es encore vivant et que tu te réveilles, c'est que cette journée aura peut-être été la première de ta vie.

JE NE CROIS PLUS A RIEN

Retiens une chose, que certains savent, d'autres non ; et que je t'apprends aujourd'hui :

La seule chose qui existe vraiment, c'est le miracle.

Petits ou grands miracles mais miracles authentiques.

Il n'y a rien d'autre que le miracle.

Et apprends aussi ceci : la seule chose qui fait que dans ta vie trop peu de miracles se produisent, c'est d'employer toute ton énergie à les empêcher d'entrer dans ton existence.

Vois comme tu hésites à me croire. C'est l'exemple même d'attitude qui empêche le miracle de se produire.

Tu en veux la preuve ?

Souviens-toi des moments les plus forts de ton existence.

Et demande-toi s'ils sont le résultat de tes efforts, de tes calculs ou bien s'ils sont des miracles venus à la rencontre de tes propres rêves.

A commencer par ta naissance, tes plus belles rencontres et tes actions les plus nobles.

Je te l'assure : tout est miracle.

C'est toi qui es aveugle et je veux te déciller.

Le reste, ce n'est que la confusion, les calculs à courte vue et les vérités précaires et provisoires qui servent d'écran entre toi et les miracles.

Alors, aujourd'hui, à chaque fois que ton existence te semble dans une impasse, essaie de réaliser, véritablement, ce que je viens de te dire.

ENVIE DE RIEN AUJOURD'HUI...

Pas le moral aujourd'hui...

L'un des plus efficaces médicaments contre l'accablement, surtout lorsqu'il est sans cause, c'est la compagnie des autres personnes.

Et te voilà à pousser des cris d'orfraie, à me brandir ta misanthropie, à dire que l'enfer, c'est les autres et que sais-je encore.

Ta réaction prouve simplement ton obstination à ne pas m'écouter.

Veux-tu bien accepter à la fin de donner congé quelques instants à tous ces brouillards de pensées !

Examine plutôt ceci : la plupart des hommes se sentent en proie – dès qu'ils ne sont plus affairés – à une extrême solitude. L'état humain le plus authentique est aussi le moins décoré, le moins sophistiqué, le plus nu.

Si tu arrives à entrevoir cette vérité, maintenant et à chaque fois aujourd'hui où le réflexe prend le dessus de laisser s'installer une barrière entre les autres et toi, alors tu ressentiras l'autre comme une ressource.

Comprends que tu ne dois pas être une eau inerte, croupissante et vaseuse ; et qu'il te faut sortir de toi ; laisser le courant de l'autre te traverser et te renouveler.

Cesse l'effort inutile et épuisant de créer une barrière qui ne te protège pas mais qui t'étouffe en toi-même. Oxygène-toi et ouvre-toi à l'autre.

Et sois vigilant sur ce point tout au long de la journée : les personnes que tu vas croiser ont autant besoin de toi que tu as besoin d'elles.

Peut-être ne le savent-elles pas, pas plus que toi-même jusqu'à maintenant tu ne le savais ou ne voulais le savoir.

Si tu sais te pénétrer de cette certitude dès cet instant et en faire usage tout au long de la journée, il serait étonnant que tu ne rencontres pas aujourd'hui plusieurs personnes que tu souhaiteras revoir à nouveau les jours prochains. N'oublie pas ceci : lorsque ton propre poids te fatigue, c'est la présence des autres qui te soulagera car eux aussi n'attendent que cela pour se sentir bien.

JE NE M'AIME PAS. JE NE VAUX RIEN

Tu ne vaux rien ! Ta vie est foutue !!! Voilà les phrases avec lesquelles tu te tourmentes et t'avilis.

Si tu me lis, c'est qu'il te reste tout de même l'énergie pour considérer une autre façon de penser, n'est-ce pas.

Laisse-moi te signaler ton manque de théâtralité.

As-tu déjà fait du théâtre ?

Du théâtre dans le théâtre ? Un peu comme dans *l'Illusion Comique* ; et éprouver ce que les philosophes appellent la catharsis ?

Non, dis-tu...

Veux-tu bien tout de même te prendre pour un comédien pendant quelques instants, puis pendant quelques heures ?

Essaie...

Imagine que tu joues un rôle. Que tu es sur scène.

Et même, si tu le veux bien, imagine que tu joues le rôle de ta propre existence telle que tu l'as vécue les jours précédents.

Ce matin, je t'auditionne pour jouer un personnage qui était toi hier, ou un autre jour de la semaine qui vient de s'écouler. Je te demande de bien vouloir prendre comme scénario le déroulement de ta journée d'hier. Ni plus ni moins, sans caricature, sans excès.

Veux-tu bien te représenter que tu es sur scène ? Que tu as un décor ? Et même un public que tu ne peux pas voir ?

Et ne crois surtout pas que tu aies à jouer un rôle au rabais. Car au théâtre, le rôle du palefrenier vaut celui du roi.

Examine calmement où tu te trouves, ce que tu as à faire, l'allure qu'il faut te donner. Si hier tu avais des soucis, essaie de bien jouer la préoccupation que ces soucis t'ont donnée. Si tu avais des emportements, n'oublie pas que le public invisible qui te regarde veut pouvoir assister à cette scène qu'il te faut rejouer.

Même si tu ne peux avoir les mêmes complices de jeu qu'hier, l'essentiel est que tu arrives à bien faire passer dans le public les émotions que tu as pu éprouver hier.

Recense dès maintenant les principales émotions que tu as vécues hier et trouve l'occasion aujourd'hui pour les jouer aussi bien que ferait un comédien chevronné.

Tu comprends qu'aujourd'hui, il te faut jouer ton propre rôle mais sans être un comédien tout à fait fou qui se laisse complètement envahir par son personnage.

Même si tu as le sentiment de jouer le même rôle depuis trop longtemps, sache que des bons comédiens peuvent jouer la même scène chaque soir pendant des années. Je te concède que le plus souvent, ils finissent par se prendre pour leur personnage... hélas ; après quoi, il leur est difficile de jouer d'autres pièces.

Lorsque tu t'accables toi-même, essaie donc de prendre du recul par rapport à ton personnage.

Et surtout, cesse de te laisser envahir par ton personnage, ton « propre » personnage, et de te rendre malade.

Aujourd'hui, oblige-toi VRAIMENT à rejouer certains moments de ta journée d'hier. S'il le faut, parcours les mêmes endroits, fais les mêmes gestes, emploie les mêmes paroles, rencontre les mêmes personnes. Et fais en sorte qu'elles également jouent aussi bien leur rôle qu'hier.

Si pour des raisons pratiques, tu ne peux pas recréer tout à fait les mêmes conditions extérieures qu'hier, fais en sorte qu'elles soient néanmoins le plus approchantes que possible.

Et puis, après chaque scène, pose-toi sincèrement la question : n'aurait-il pas été possible pour toi de jouer cette scène tout à fait autrement ? Avec d'autres émotions, avec une autre issue ?

Dès maintenant, sélectionne bien quelques moments d'hier, surtout s'ils sont très répétitifs, et rejoue-les aujourd'hui.

Et de grâce, reste calme. Ne commence pas à t'exonérer de cet exercice en prétendant que tu as des obligations familiales, professionnelles, médicales ou je ne sais quoi. Joue ces obligations, « tes » obligations.

Que crois-tu ? Que les personnages de tragédies n'aient jamais aucune obligation ???

Allez, apprends donc à te relâcher, à prendre du recul.

Et ce soir, examine si tu as bien joué ton rôle, si tu as su avec talent revivre et faire revivre à ton public invisible ces émotions d'hier, ces drames d'hier.

Et ce soir, prends alors une décision : celle d'examiner d'autres scénarios, de choisir de plus en plus le personnage qu'il te plairait de jouer. De bien comprendre qu'à partir d'un même fait, d'une même contrainte, il y a des dizaines de façons différentes de réagir et de réécrire le scénario et ton propre jeu.

Reprends ta liberté et ne te laisse pas envahir toujours et totalement par le même personnage.

A moins que ce ne soit ton personnage préféré.

Mais alors, cesse de te trouver nul et de dire que tu ne vauds rien. Car en fait, c'est exactement le contraire qui se passe.

**JE NE VEUX PLUS VOIR PERSONNE.
CA M'ANGOISSE**

Te voilà angoissé, à tel point que tu hésites presque à sortir de chez toi, que tu aimerais être invisible à tous ?

Tu te sens étouffé à l'idée de te retrouver dans la foule ?

La perspective d'être au contact d'autres personnes, d'étrangers, te rend anxieux, rend ta respiration plus saccadée ?

Veux-tu bien me faire confiance et écouter la solution ?

Voici ce que tu vas faire.

Et ne proteste pas car c'est là une façon de te faire du mal car tu sais parfaitement que cette angoisse qui te paralyse n'est pas bonne pour toi.

Ecoute-moi et fais ainsi.

Apprête-toi et sors en lieu public. Tente d'aller là où le monde se trouve : une brasserie, un autobus, une conférence ou ce que tu voudras pourvu qu'il y ait du monde et des étrangers.

Approche-toi de ce lieu avec ton angoisse et avant d'avoir envie de rebrousser chemin, impose-toi juste l'exercice suivant : regarde attentivement une personne que tu pourras observer sans qu'elle te voie. J'ai bien dit « regarde » et non pas « aperçois » ou « jette un regard ».

Fixe bien cette personne et pose-toi à présent la question suivante : cette personne n'a-t-elle jamais eu aucun problème dans l'existence ? Est-elle parfaitement heureuse ? N'a-t-elle jamais souffert ? N'a-t-elle aucune inquiétude ?

Et tu verras à coup sûr que cette personne, si tu l' observes méthodiquement et sans peur, a des angoisses, des souffrances, des échecs...

Et penses-tu alors que cette personne ait envie de te juger ? Et donc de te regarder sévèrement ? Crois-tu que cette personne représente un danger pour toi ? Regarde-là bien attentivement et vois comme vous êtes proches dans le fond : comment cette personne pourrait-elle penser du mal de toi sans en penser d'elle-même ?

Elle ne représente strictement aucun danger pour toi.

Et si tu observes à présent une autre personne, puis encore une autre, alors sans doute vas-tu constater qu'aucune n'est un danger, qu'aucune ne te juge ni ne te menace. Chacune le plus souvent malheureusement t'apparaîtra dans sa propre bulle, prête cependant à répondre à tes appels.

Tu verras alors que tu n'as aucune raison d'être angoissé à l'idée de te retrouver au contact des autres.

Simplement, tu ne les considèreras plus tout à fait comme des fantômes menaçants mais comme des êtres fragiles.

Aujourd'hui, n'oublie pas : il te suffit de bien regarder les personnes individuellement à l'extérieur de toi plutôt que

de rester enfermé avec tes propres fantômes qui t'angoissent tant.

Alors, empresse-toi de chercher un lieu public et tu apercevras la vérité simple que je viens de te décrire.

DEPASSE PAR MES SOUCIS...

Tu croules sous les obligations ? Tes soucis te submergent ? La façon dont tes affaires temporelles t'envahissent t'apparaît sans solution ?

Me permets-tu d'attirer ton attention sur un point particulier ?

Tu as oublié que rien n'a d'importance.

Et pourquoi ?

Parce que rien ne subsiste.

Ce que tu peux faire tout au plus, c'est retarder l'échéance de cette vérité qui touche toute chose, tout être, à commencer par toi.

Et le seul résultat qui t'appartient de façon certaine, c'est d'être bien à l'instant présent.

Et pour être bien à l'instant présent, la solution est simple : il faut que tu t'apprennes à être à l'instant présent.

Ni avant, ni après.

« Avant » signifie nostalgie ou remords ; « après » signifie angoisse ou illusion. Sois convaincu que le présent est la seule forme et la seule porte de l'éternité.

Tu me railles et trouves mon propos singulier et sans fondement ?

Alors, essaie simplement, d'instant en instant, de n'observer que ce qui se passe dans le présent, de ne pas tenter d'être renvoyé vers le passé ou vers le futur.

ESSAIE VRAIMENT !

Alors ??? Combien de « secondes » as-tu réussi à être dans le présent ???

Essaie à nouveau. Ne crois pas ceux qui te disent que les exercices les plus simples sont les plus faciles.

Je te le répète : ta journée ne sera pas perdue ; elle sera même franchement une grande victoire si tu parviens à être à un moment ou à un autre dans le présent.

A atteindre une conscience sans « avant » ni « après ».

Essaie encore, je te le demande. Ne te crispe pas.

Tu risques de te sentir très fatigué et même de t'endormir car cela te fera comme l'effet d'un « massage psychique ».

Mais la première chose que cela prouve, c'est que tes soucis ne t'ont pas vaincu.

Quand tu commenceras à saisir le sens de cet exercice, oblige-toi à le répéter à chaque fois que tu le peux. Et même, essaie d'en faire un réflexe, surtout si tes soucis te capturent.

Et même fais-toi cette promesse de revenir à la réalité à chaque fois que tu remues ton passé ou te laisses agiter par ton futur. Reviens à la réalité, reviens à l'instant présent.

JE N'ATTEINDRAI JAMAIS MON BUT !

Te voilà angoissé !

Mais par quoi ? Par un but à atteindre ?

Quel est donc ce but si difficile que tu t'es fixé ?

Et qui provoque la paralysie de toutes tes forces par peur de ne pas l'atteindre ?

Si tu veux n'être plus angoissé, alors ta seule solution est de changer de but.

Alors, décide-toi : change de but.

Décide-toi vraiment à changer de but !!!

Et quand cela sera fait, tu verras que le but peut être atteint beaucoup plus facilement que tu ne croyais ou bien que ce n'est pas du tout le but.

Pour faire bien une chose, il faut parfois renoncer à la faire.

Tu sais parfaitement que ce que je dis est vrai.

Mais parfois, tu as besoin que d'autres te le répètent. Voilà qui est fait.

JE NE VOIS QUE DES OBSTACLES INSURMONTABLES

Tu ne vois devant toi que des obstacles insurmontables ?

En fait, sois honnête et apaise-toi : considère vraiment la situation pour ce qu'elle est.

Il y a des obstacles peut-être mais sont-ils insurmontables ?

Fais l'exercice suivant tout au long de cette journée : apprends à t'intéresser au détail de l'obstacle lorsqu'il impose en masse son caractère infranchissable.

Tu verras alors qu'aucune chose ou qu'aucun être n'est assez solide ou résistant pour n'être jamais traversé par toi, donc pour n'être jamais surmonté par toi.

Il y a toujours moyen de trouver une issue dans une situation, un passage dans la matière ou une ouverture chez l'autre. Toujours.

Rien n'est insurmontable.

Mais, écoute bien ma question : es-tu prêt à faire tienne la condition qui souvent accompagne cette heureuse victoire ?

Oui ?

La voici : tout obstacle est surmontable à condition que tu saches abandonner les bons bagages. Cela peut être du bien, de l'argent, de l'orgueil, des désirs, de la rancune,

des illusions mais l'on a toujours trop de bagages que l'on voudrait garder jusqu'au bout du voyage.

Tu trouves normal de perdre un peu d'argent pour gagner un bien ? Tu trouves normal de perdre un peu de force pour gagner un peu d'argent ?

Tu trouves normal de perdre un peu de temps pour gagner un peu d'esprit ?

Pourquoi alors trouverais-tu anormal de perdre d'autres illusions pour gagner d'autres biens ?

Je te le répète : considère attentivement l'obstacle que tu veux franchir, le bien que tu cherches à travers cet obstacle et regarde lequel de tes bagages il te faut être prêt à abandonner.

Plus tu sauras jeter de bagages, moins il y aura d'obstacles insurmontables.

Toute chose a un prix qu'il faut accepter de payer ou alors renonce.

Seule la Grâce est gratuite.

JE SUIS DEPRIME PARCE QUE JE SUIS PAUVRE

Tu es profondément déprimé parce que tu ne te reconnais aucune chance ni aucune qualité !

Cela arrive : d'avoir apparemment tous les maux de la Terre qui s'abattent sur toi.

Ce qui te rend d'autant plus méritant et respectable. Car comment être quelqu'un ou faire quoi que ce soit sans avoir aucune qualité ni aucune chance ?

Mais au fait, j'ai une question à te poser.

Quelle est ta pire malchance ou ton pire défaut ?

Tu es pauvre !

Ce n'est ni une qualité ou un défaut ; ce n'est ni une chance ou une malchance. C'est un état.

Je t'en prie : laisse les faiseurs de théories et les fossoyeurs de l'histoire avec leurs cruelles grossièretés et vois par ta propre conscience ce qu'est la pauvreté.

Et dis-moi plutôt si tu es d'accord avec ceci :

La pauvreté, cela peut être trois choses :

Premièrement : l'envie d'avoir pour plaire ce que d'autres ont que tu n'as pas ;

Deuxièmement : le résultat d'une injustice qui te prive d'une chose qui ne peut t'appartenir qu'à toi.

Troisièmement : le manque direct de ce qu'il te faut pour vivre.

Premièrement, avoir pour plaire ce que d'autres ont que tu n'as pas : cela s'appelle l'envie et c'est cela la cause de la pauvreté car l'envie crée une pauvreté sans limite et une haine de l'autre.

Deuxièmement, subir le résultat d'une injustice qui te prive d'une chose qui n'appartient qu'à toi. Personne ne peut te priver de ce qui t'appartient vraiment que tu ne l'aies voulu. Tu n'as que la jouissance pour un temps des biens dont on peut te priver tôt ou tard.

Et si tu es victime d'une spoliation, fais-en l'occasion d'avoir de nombreux amis qui cherchent la justice car ceux qui t'accuseront d'être pauvre ne peuvent être qu'injustes.

Troisièmement.

Il peut certes t'arriver de manquer d'une chose dont tu as besoin.

Mais certains ont dû oublier de te dire que c'est la condition même du plaisir d'avoir en plus ou moins grande abondance les biens qu'il nous faut pour vivre.

Tu pourras m'objecter que la pauvreté est telle qu'on peut en mourir.

Ceci peut arriver, presque jamais tout de même sous les latitudes où tu vis je crois.

Mais il est certain que tôt ou tard l'on mourra de quelque chose qui viendra à nous manquer.

Cela advient même aux plus grandes fortunes qui ne dispensent pas leur propriétaire de mourir.

Donc, nous sommes tous dans le même état d'extrême pauvreté - que consacre la mort - à un moment ou à un autre.

L'envie portée aux autres, le caractère précaire de nos possessions, la satisfaction toujours incertaine de besoins légitimes ; maintenant que tu as bien voulu considérer ces trois aspects de la pauvreté, réponds-moi :

En quoi cette pauvreté qui te déprime tant est-elle un si grand mal ?

Et d'abord, es-tu si pauvre ?

JE SUIS DEPRIME PARCE QUE JE NE ME TROUVE PAS BEAU...

Tu es laid, tu es laid....

A ce point ?

Qui t'a dit une telle chose ?

On ne te le dit pas, c'est encore pire ?

Tu ne supportes pas ton image ?

Telle est la cause de ton moral en berne...

Sans examiner chacun de tes pustules, de tes cheveux gras, de tes replis adipeux ou de tes dents déchaussées, laisse-moi te présenter la question autrement qu'à travers ton narcissisme angoissé.

Il te faut examiner tout d'abord qu'un défaut médical n'est pas un défaut esthétique.

Il se peut que ce qui te rend désagréable à tes propres sens ou à ceux d'autrui soit l'effet d'une pathologie, d'un dérèglement du corps.

C'est le plus souvent un déséquilibre qui produit une manifestation inesthétique pour les sens. C'est donc la maladie et non pas ta personne qui est mal perçue. Sache-le et concentre-toi alors sur la solution médicale à apporter à ton problème de laideur.

Mais aussi, la vieillesse, la maladie grave ou chronique, voire l'accident, peuvent rendre la figure, telle partie ou l'ensemble du corps moins esthétiques.

Si c'est cette dernière raison qui t'enlève la joie de vivre, le remède est alors moins médical que culturel.

Tout d'abord, la beauté d'un corps est beaucoup affaire de modes éphémères, de critères arbitraires et souvent ridicules auxquels il faut te soustraire ; commence à rétablir le sens de l'originalité et du charme véritable.

Ensuite, note que la beauté du corps reste – ne l'oublie pas – le moyen le plus facile d'attirer l'autre vers soi. Mais il y en a d'autres et dans tous les cas, la beauté des corps n'est pas la raison ultime de venir vers toi ou d'aller vers quelqu'un.

Enfin, laisse-moi encore te signaler que l'union amoureuse à l'autre se fait moins spontanément lorsqu'il y a laideur ; mais elle risque d'être d'autant plus forte et profonde qu'elle est vécue comme précieuse.

Mais si jamais tu ne réponds que de très loin aux exigences de beauté des modes, que les circonstances te rendent difficile de pouvoir séduire ne serait-ce qu'un être avec qui tu voudrais connaître des moments de bonheur sensuel ou de tendresse, accepte au moins de voir que très souvent malheureusement le couple est source de malheur plus que de bonheur, et que les plaisirs amoureux reviennent à fuir les autres hommes, à pratiquer l'onanisme à deux.

De ce point de vue, si malgré tout, tu n'es pas assez gracieux pour plaire à qui que ce soit, sois vraiment

convaincu d'être souvent mieux loti que les amoureux en couple et accorde-toi des plaisirs solitaires sans contrepartie et sans privation de liberté.

Allez, regarde-toi sans narcissisme et pose-toi ces questions devant ton miroir et devant ta conscience :

Ai-je un problème médical ?

Pourquoi est-ce que je veux plaire ?

Quel est le type d'union que je recherche vraiment à travers les sens ?

Sois honnête : même si tu es vraiment laid au regard des modes, réponds à ces trois questions et sois capable de reconnaître qu'il serait très très étonnant qu'avec un peu d'ouverture d'esprit tu ne rencontres pas la personne avec qui éprouver quelques moments de bonheur par le corps.

Tu es beau... quelle facilité de séduction sans lendemain !

Tu es laid... Quelle facilité de langage !

MES PROBLEMES SONT INNOMBRABLES

Que de soucis !

Que de contraintes !

Que d'angoisses...

Alors, fais l'exercice suivant tout au long de cette journée : note sur une feuille de papier l'ensemble des contraintes vécues en quelques mots.

Et pose-toi vraiment la question, pour chacune de ces contraintes, de son caractère réel ou fictif. Qu'est-ce qui t'a empêché de trouver une solution à chacun de ces problèmes ?

Peut-être verras-tu qu'à la fin de la journée ta feuille est restée vierge, va savoir...

En fait, tu verras peut-être que le plus souvent tu redoutais des problèmes qui ne se sont jamais produits.

Apprends désormais, dès aujourd'hui, à distinguer entre les fantômes de problèmes et les vrais problèmes qui méritent une solution technique et objective.

Et surtout, n'oublie pas ton stylo et ta feuille ; garde-les sur toi et oblige-toi à noter en quelques mots.

Tu verras que tu as beaucoup moins de problèmes que tu le crois si tu t'obliges à les recenser.

Mais encore une fois, n'oublie pas pour faire cet exercice de prendre de quoi noter.

JE ME SENS SI TRISTE....

Tu es envahi par une lourde tristesse qui t'étreint la poitrine...

Sache que cet état de tristesse touche tous les hommes à un moment ou à un autre car c'est un état ... humain.

Et que parfois il te faut accepter une chose et une seule : tu as le droit d'être faible, tu as le droit d'être fragile.

Quel mal y a-t-il ? Quelle honte te sens-tu obligé d'éprouver ?

Lorsque toi-même tu vois quelqu'un de triste, le juges-tu pour autant indigne ou répréhensible ?

Il est légitime et même sain d'éprouver parfois de la tristesse. Et même cela donne de la profondeur à nos autres expériences.

Sans cette tristesse, notre existence serait sans doute vouée à l'extrême superficialité.

Sans cette tristesse, nous n'éprouverions jamais le manque des êtres chers, l'incomplétude de nos moments de plaisir, la béance de tout notre être qui nous fait exiger le mystère...

Alors, pourquoi te crois-tu malade de quelque chose parce que tu te sens triste ?

Laisse cette tristesse s'écouler en toi comme une douce pluie d'été qui vient t'irriguer profondément.

Sois comme une bonne terre qui n'est fertile au soleil qu'après s'être laissé nourrir par la pluie. Le vrai bonheur suppose ces moments.

JE M'INQUIETE DE TOUT , TOUT LE TEMPS

Pourquoi ton esprit est-il toujours inquiet ?

Cela se lit sur ton visage, dans tes gestes et dans tes intonations.

Et pourtant, tu sais bien que cela ne sert à rien.

Il y a en toi comme un radar qui cherche à détecter tout ce qui peut nourrir l'inquiétude.

Regarde bien cette soif malade d'inquiétude qui te met à l'affût de tout ce qui pourrait aviver ton inquiétude. Tu es pareil à un enfant qui croit calmer les démangeaisons de la peau en se grattant ; tu crois calmer ton inquiétude en cherchant en permanence d'où pourraient venir des dangers ou des problèmes.

Il n'y a pas de problème ; il n'y a aucun problème. Il suffit que tu le décides et tu verras qu'il y a beaucoup moins de difficulté à toute entreprise que ce que ton esprit d'inquiétude voudrait y mettre.

Sois calme ! Voilà où doit être mis ton seul souci. Serein et rassuré.

De quoi donc as-tu peur ?

La seule chose qui pourrait t'effrayer est la douleur. Or, ton inquiétude te torture bien plus que ne feraient les problèmes que tu redoutes. C'est donc un très mauvais calcul de t'inquiéter ainsi.

Aujourd'hui, fais-toi cette promesse de ne pas songer à une question que ce ne soit pour la traiter et lui apporter une solution.

Tu dois voir ton banquier et tu as peur : contente-toi d'aller à ton rendez-vous et concentre-toi sur l'aspect financier de la question.

Tu dois voir un examinateur : contente-toi de retenir la leçon et rends-toi disponible pour étudier la question qui te sera soumise.

Tu dois voir un supérieur hiérarchique : concentre-toi sur la nature de ta collaboration.

Tu dois voir ton public, tes clients, tes élèves, ton médecin ou qui tu voudras : ne pense qu'à ce qui relève de cette relation.

Et évite de te croire mis en danger dans ton existence entière à chaque fois que quelque chose se produit.

Cette inquiétude permanente n'a qu'un seul effet : t'ôter tes propres forces destinées à apporter des solutions à chaque problème.

En t'inquiétant, tu ne te rends disponible à rien en te laissant accaparer par tout. Crois-tu que ce soit la meilleure stratégie pour éliminer les problèmes qui pourraient se poser ?

Te voilà convaincu qu'il ne sert à rien de t'inquiéter. Oblige-toi à présent, tout au long de la journée, à rester concentré sur la résolution des problèmes. Ne laisse en aucun cas tes énergies s'employer à imaginer que chaque problème va se transformer en catastrophe complète.

Il n'y aura aujourd'hui que des solutions ; il n'y aura aucune catastrophe car il ne peut pas y en avoir.

N'oublie pas cette résolution.

**J'AI UN MAL-ETRE QUI ME SERRE LE CŒUR ;
RIEN N'A DE SENS**

Tu as comme un mal-être aujourd'hui.

C'est le syndrome de l'énergie vitale qui croupit, du non-contentement, de l'insatisfaction si répandue dans l'époque moderne.

Rien n'a de sens ; rien ne te nourrit ; tu sens la sécheresse dans ton cœur et le désert au-dehors ; tu trouves que tout se vaut...

Si c'est bien là le diagnostic qui correspond à ton mal, apprends à pratiquer l'exercice suivant.

Ferme les yeux et prends l'image d'un être, d'un élément, d'une chose dont l'énergie t'apparaît à l'opposé de l'énergie qui t'empoisonne le cœur. Cela risque fort d'être une image pleine de vie.

Ferme les yeux. Et choisis cette image : tu es cette image. A toi de laisser surgir cette vision et de l'habiter. Quelle est cette image ? Un torrent, un tigre, un sommet majestueux ?

Lorsque tu deviens ta propre prison, sache choisir au fond de toi l'énergie qui te libèrera ; fouette cette énergie jusqu'à ce qu'elle prenne la forme qui te convient et laisse agir l'image qui s'impose aussi longtemps que tu le veux. N'hésite pas à te concentrer sur les détails de l'image afin de l'habiter parfaitement ; et qu'elle restaure ton énergie vitale.

Développe ce réflexe d'avoir quelques images privilégiées que tu convoques dès que l'énergie vitale se dégrade, où que tu sois et quoi que tu fasses.

Ferme les yeux et laisse-toi devenir vent, vague ou tigre. Car tu es réellement cela aussi ; cesse de te faire croire que tu n'es que la forme prise par commodité en société.

Et cale bien ta respiration sur ce que tu es. Confonds-toi pleinement avec l'image et respire selon ce que cette image te fait devenir.

Ceci s'appelle la méditation artistique. Méditer sur sa vraie diversité et ne jamais étouffer la source de l'énergie vitale, de la Liberté.

J'AI TOUJOURS PEUR DE MANQUER DE QUELQUE CHOSE

Allons bon !

Tu manques singulièrement de sens de l'observation !

Regarde les objets qui te sont le plus familiers et quotidiens. Car c'est ceux-là qui te sont le plus source d'inquiétude semble-t-il : ta maison, tes outils et tes meubles, tes moyens de transport ; je te laisse compléter la liste.

Mais l'oxydation, le dérèglement mécanique, les vents et les vers, voilà quelques uns de tes ennemis et je t'assure qu'ils viendront tôt ou tard à bout de tout ce que tu voudrais rendre impérissable.

Ecoute : tu as perdu d'avance ce combat. Il n'est même pas certain que tu puisses en retarder volontairement l'échéance.

Le mieux que tu aies à faire, c'est de renoncer à une croyance aussi ridicule.

Il faut entretenir les choses autour de soi par esprit de commodité mais prends garde que cela ne te rende esclave.

Vois comme les plus solides et anciennes constructions sont devenues ruines ; comme rien ne résiste au temps mais se destine à être recyclé par la Nature.

La seule chose qui peut se révéler utile est d'apprendre à distinguer ce qui appartient à la Terre et ce qui relève de ta propre Liberté.

Même ton corps, il te faudra le rendre à la Terre. Tu dois en prendre soin sans croire qu'il dure par l'effet de ta propre volonté.

Alors pourquoi t'attacher encore et encore aux objets qui t'entourent.

Si tu veux enfin cesser de t'inquiéter à l'idée de perdre ce que tu crois posséder, tu devrais vraiment comprendre cette leçon : la parfaite jouissance d'une chose, le plaisir accompli consiste dans l'art d'utiliser une chose et dans le temps où tu en jouis de savoir t'en détacher aussitôt.

Jouir et rester détaché : n'oublie pas que l'un ne va pas sans l'autre si tu ne veux pas être inquiet et malheureux.

Te sens-tu prêt à pratiquer cet art tout au long de cette journée ?

Ce soir, recense toutes les fois de cette journée où tu auras réussi à jouir d'une chose sans esprit de possession, toutes les fois où tu auras su gagner quelque chose en acceptant qu'elle te soit immédiatement retirée.

JE ME SENS SI SEUL

Tu es seul !

Mais chacun est seul : c'est la condition même de l'union véritable.

Etre seul : c'est t'éprouver toi-même, savoir où est ton point de départ ; savoir à quel point l'univers et les autres peuvent t'apporter.

Etre seul : comment te plaindre de cet état ?

Le problème n'est pas d'être seul mais de manquer d'éducation pour bien comprendre la signification et la valeur de la solitude.

La société éduque en oubliant cette zone qui forme la moitié de l'être. Et c'est tout bien considéré assez normal.

La société est l'ennemie de la solitude.

Préserve ta solitude des empiètements de la société.

Mais enfin, à cette heure, tu dis souffrir de solitude. Est-ce le manque de bruit ? Le manque d'agitation ? Ou le refus du face à face avec toi-même ? Qu'est-ce qui te fait souffrir dont tu rends cause la solitude ?

La valeur de la rencontre avec l'autre est strictement proportionnelle à la capacité que tu as d'être seul. Plus tu seras capable d'être seul, plus la rencontre avec l'autre sera réelle.

Si tu refuses ta propre solitude, tu ne peux espérer de rencontre joyeuse. Ceux qui prétendent être toujours comblés de la présence de l'autre en n'étant pas capables de solitude sont des menteurs. Ils s'agitent ensemble tout au plus mais ils ne se rencontrent pas.

Il faut que tu sois capable de regarder la solitude imposée comme une chance, comme l'occasion d'être centré sur toi-même et de trouver une porte où rendre possible la rencontre aux autres.

Sois convaincu que cette solitude qui t'est imposée est le premier pas vers la véritable rencontre. Avant cela, tu ne pouvais pas même comprendre l'intérêt de la rencontre.

Et si à un moment ou un autre, tu te sens à la fois seul et abandonné, sache que cela traduit une ignorance.

Tu es seul mais toujours accompagné. Te crois-tu assez fort ou intelligent pour croire que tes seules forces ou ta seule intelligence suffisent à te faire exister ?

Crois-tu vraiment une chose pareille ? Tu es seul mais jamais abandonné. L'univers veille sur toi.

Cesse de te plaindre et cherche à voir ce qui est précieux dans la solitude.

JE ME SENS VIDE ET IDIOT

Voilà un excellent point de départ pour t'engager dans un exercice extrêmement profitable et réjouissant.

Puisque tu te sens vide et idiot, laisse-toi aller à la gentillesse envers autrui.

Pratique le plus simple et le plus efficace exercice de gentillesse : souris !

Oui, tu m'as bien compris : souris ! Souris comme ferait un simple d'esprit. Puisque tu te sens vide et idiot, c'est l'occasion d'être positif et heureux sans raison particulière.

Le sourire est la meilleure ambassade envers tous.

Quoiqu'il arrive, essaie de sourire à toutes les personnes que tu rencontreras aujourd'hui.

Si vraiment tu parviens à sourire à toutes les personnes que tu rencontres, cela mérite d'être salué.

Si tu ne penses à rien, souris. Car s'il n'y a aucune intention particulière derrière ton sourire, c'est ton sourire qui provoquera une intention bienveillante.

Oblige-toi à sourire à toute personne que tu rencontres, sans excès, sans moquerie. Aie simplement envie de sourire : fais-en un jeu d'enfant et compte le nombre de personnes qui te souriront elles aussi. Tu seras surpris.

Si certaines personnes viennent à grimacer, c'est parce qu'elles sont surprises ou décontenancées. Elles cherchent peut-être à savoir pour quelle raison ce petit éclair de bonheur est passé entre vous sans qu'elles en comprennent la raison.

Et plus tu avanceras dans la journée, plus ton sourire gagnera en efficacité.

La vraie magie du sourire, c'est qu'il va t'apporter des raisons de sourire que tu ne connais pas encore à cette heure.

Alors, tant qu'à te sentir vide et idiot ; laisse-toi remplir par la gentillesse et le bonheur.

Alors, souris ! C'est le premier sourire qui compte... Le reste se fera naturellement.

J'EN AI MARRE ! JE VAIS CRAQUER !

En voilà une énergie !

L'énergie c'est bien ; mais la violence c'est une énergie incontrôlée.

Ta colère signifie une surabondance d'énergie qu'il ne faut pas laisser se transformer en violence.

Qu'il s'agisse d'une violence tournée vers toi-même ou vers les autres, cela ne change pas grand-chose au fond.

L'enjeu reste le même : rétablir un équilibre.

Lorsque tu es dans un état de colère, il faut évacuer le trop-plein d'énergie. Demande à la Nature qu'elle accepte de prendre cet excédent en charge.

Pour cela, essaie de trouver un endroit éloigné de tes semblables, en pleine nature et secoue-toi ; ébroue-toi, ébranle-toi comme si tu éventais un drap plein de poussière.

Hurle sans t'égorger, fais des trémolos et des gargarismes en secouant la tête et les bras ; frappe le sol de tes jambes avec toute la trépidation liée à ta colère ; secoue tout ton corps comme s'il était pris de spasmes !

Il faut effectivement que tu te nettoies.

La Terre elle aussi tremble ; les orages grondent ; les Océans se soulèvent ; les animaux s'affolent ; les vents se déchaînent.

Et toi, tu voudrais être toujours dans la même assiette, bien calme et sans mouvement... Tu te crois à ce point hors du monde ? Tu te prends pour un Empire dans un Empire ?

Cesse donc de prendre sur toi et n'oublie pas que ton corps est souvent la partie la plus intelligente de toi. S'il a besoin de s'ébranler, laisse-le s'exprimer.

Sans quoi, cette privation, ce refoulement vont te rendre la tête malade et te porter à la violence ; ils vont faire naître des représentations délirantes.

Lorsque ta tête est un mauvais guide et qu'elle provoque désordres et déséquilibres dans ton corps, ce n'est pas à elle de jouer les médecins. Laisse ton corps se libérer et te libérer.

Laisse-le crier et tempêter sans que la tête ait son mot à dire. Laisse-le se confier à la Terre et laisse-le hurler, se tordre et se réorganiser.

Il se nettoie de toutes les scories dont tu l'as chargées. Il se purifie pour éviter de devenir l'esclave de tes désordres mentaux et affectifs.

Si tu as envie de craquer, installe-toi dans un endroit où ton corps puisse se remettre de lui-même en place. N'attends pas que ta tête malade et tyrannique aille lancer des appels à la violence.

Craque autant que tu veux mais choisis un endroit où la Terre absorbe ton trop plein d'énergie.

Tes idées seront beaucoup plus claires après cet exercice.

JE NE CROIS PLUS EN RIEN.

Tu ne crois plus en rien !

Tu as bien raison. Je te félicite.

Mais en quoi croyais-tu jusqu'alors ?

En la politique ? En ton travail ? Dans la société ? En dieu ?

Parfois ces croyances permettent de mieux vivre mais au lieu d'y voir un jeu, beaucoup préfèrent les laisser s'imposer comme des vérités absolues.

Et quand ces vérités se lézardent, cela provoque bien des souffrances et bien des violences.

A présent que tu en es débarrassé, te sens-tu vraiment affaibli ? Si ta force reposait sur un mensonge ou une illusion, elle ne valait pas grand chose. Veux-tu bien le reconnaître ?

Pourquoi veux-tu absolument te mettre en quête de nouvelles croyances ?

Puis-je profiter de tes vacances idéologiques pour te glisser ma façon de penser ? Les croyances sont produites par les peurs. C'est l'évidence même.

Je vais te donner un exemple simple :

Tu ne tues pas d'autres hommes. Fort bien.

Mais est-ce parce qu'on t'a éduqué ainsi dans la peur des cours d'assises ? De l'échafaud ? De l'incarcération à perpétuité ? Ou même de l'enfer ?

Croyance que tout cela !

L'on aurait très bien pu te convaincre de l'ardente obligation de tuer telle ou telle personne que tu l'aurais fait exactement pour les mêmes vraies raisons liées à la peur, n'est-ce pas !

Ne pas tuer par peur est tout à fait égal à tuer par peur. Je vais te donner une motivation valable pour ne pas tuer une autre personne : c'est de la regarder droit dans les yeux et de te demander quelle raison pourrait te porter à détruire la vie à ce point sans nécessité. Tu verras que la seule raison de ne pas détruire la vie, c'est la vie elle-même. Il n'y a pas lieu d'ajouter une raison à celle-ci.

Vois le sens de mon analogie : Que tu aies adhéré à une justice par croyance, à la politique ou à dieu par croyance, qu'est-ce que tu veux que cela fasse ? Tu peux croire une chose aussi bien que son contraire. Tout cela se fonde sur la peur et ne peut déboucher que sur l'illusion.

En revanche, si tu apprends à faire une chose par plaisir de la faire ; si tu défends une personne par souci de son bien ; et si tu aimes dieu ou pourquoi pas le diable – peu m'importe le nom – parce que leur présence te comble, alors c'est que tu es en train de réaliser une vérité, pas seulement d'inventer des fantômes.

Si tu ne crois plus à rien, c'est fort bien. Même si tu te sens comme privé de quelque chose. La nudité est plutôt un bon costume pour habiller la vérité, me semble-t-il.

Je ne sais que trop que la grande croyance que tu as peur de perdre c'est celle de dieu, et toutes les promesses liées à cette croyance.

Es-tu prêt à perdre absolument toute illusion ? A renoncer à toute croyance ? A accepter un univers privé de toute œuvre de Salut ? De toute vérité éternelle ?

Si tu renonces à une telle illusion, alors tu es prêt à supporter un univers désenchanté et à accepter que rien de toi ne subsiste.

Mais aussi, tu es prêt à rencontrer un dieu qui ne soit pas le produit de tes croyances mais le Seul Vrai Dieu.

Dans les deux cas, il te faut être parfaitement nu, dépouillé de toute croyance.

Et comme tu me dis ne plus croire à rien, je trouve là une raison majeure d'être heureux, quoiqu'il ne s'agisse pas d'un bonheur illusoire. Te voilà prêt à rencontrer Dieu ou à ne jamais le rencontrer.

JE POURRAIS ME CONSOLER PAR LA PRIERE MAIS JE NE SAIS PAS PRIER

Tu veux prier mais tu as oublié tes prières d'enfance...

Qu'appelles-tu exactement prière ?

En toute prière, il y a une posture intéressante : c'est de se savoir faible et de s'ouvrir à plus que soi.

Mais en toute prière, il y a le risque de vouloir s'annexer la vérité et d'entourer Dieu de barbelés et d'obscurités explicatives.

Alors, ne garde pour prier que le premier aspect : la capacité à t'ouvrir.

Et si tu me le permets, travaille le souffle, la respiration.

La prière est l'art d'être uni au plus profond de soi avec le plus profond de l'univers. Et ta respiration est aussi celle de l'Univers.

S'il t'est possible de trouver Dieu quelque part et par quelque moyen, c'est par le souffle, en devenant le souffle. C'est par le Souffle que tu nais ; C'est par lui que tu vis ; c'est par lui que tu meurs.

Celui qui est capable de jouir de sa respiration, celui-là prie.

Souffle ne signifie-t-il pas Esprit ? Spiratio ?

Tu ne sais pas prier disais-tu... Alors respire de mieux en mieux. Cela suffira à trouver toutes les consolations.

J'appelle prière l'art de sentir l'univers entier entrer en soi à chaque inspiration et accepter de se redonner à lui à chaque expiration.

S'appartenir mutuellement : l'Univers et soi-même.

Respire de tout ton être : voilà la prière.

Si Dieu veut se donner un Nom, ce n'est pas autrement qu'il te l'annoncera je crois. Ta respiration aura alors atteint un degré de parfaite confiance.

J'AI PERDU UN ETRE CHER, JE SUIS INCONSOLABLE

Comme cela est triste.

Pleure et sois triste car cela est juste de pleurer un être cher.

Permits-moi aujourd'hui de bien vouloir te parler par le cœur et non par l'esprit. Je justifierai une autre fois ce qui pourrait provoquer le doute.

Les larmes que tu verses attirent l'attention des anges comme une rivière de lumière pour venir accompagner l'être que tu leur confies. Et la chaleur qui te consume le cœur sert de guide à l'être que tu pleures.

Pleure et remercie d'avoir été uni à cet être qui vient de disparaître. Accepte que la Terre reprenne ce qui lui appartient et que le Ciel rapatrie ce Nom particulier qu'il avait placé si proche de ton propre destin.

Il est normal que tu sois triste car tu mesures à quel point tu n'existes que par ce qui t'unit à tout l'univers. Et tu es plus particulièrement uni par certaines portes que par d'autres, par certains êtres chers que par d'autres.

S'il te fallait faire la somme de tous les êtres chers que tu perds, cela reviendrait à mourir toi-même. Et s'il te fallait faire la somme de tous les êtres chers que tu rencontres, ce serait ta propre vie que tu identifierais.

Accepte la mort de l'être cher comme si tu acceptais ta propre mort. Et par là tu restes uni à lui.

Pleure mais n'oublie pas de consacrer tes larmes : Fais en offrande à la Terre et au Ciel. Accorde l'eau et le sel de tes larmes à la Terre en signe d'acceptation de lui rendre le corps de l'être qui disparaît ; accorde la chaleur de tes larmes au Ciel en signe d'acceptation de lui rendre l'esprit de celui que tu aimes.

Tu es triste et ceci est normal, sain et légitime.

Il te faut établir le deuil en toi et autour de toi. Remercier le Ciel et la Terre de t'apprendre la leçon essentielle à travers la perte de ceux que tu aimes.

Certaines pertes sont plus inattendues que d'autres, il est vrai.

Celles-là sont encore plus douloureuses et exigent encore plus de recueillement, de profondeur et d'ouverture pour être acceptées.

Elles justifient encore plus que d'autres pertes que la communauté des hommes aide les proches du disparu à trouver les ressources de l'acceptation, à formuler leur deuil et à exprimer leur douleur.

La mort est triste et solennelle car elle seule refuse de s'accommoder aux illusions. Mais elle seule nous manifeste la vérité à l'état pur. C'est pourquoi son acceptation nous grandit en vérité.

Plus proche est sa signature, plus elle nous permet de grandir en vérité. Tôt ou tard, elle nous atteindra au plus intime de nous et nous serons traversés par la Vérité.

C'est exactement cette Vérité qui vient d'atteindre la personne que tu pleures.

Essaie de te réjouir à travers tes pleurs : aujourd'hui, celui que tu pleures vient d'être traversé par la Vérité.

Et je te demande de bien examiner ce qui se passe tout au fond de toi ; sois capable de passer à travers l'écran de ton chagrin. Sens-tu cette profondeur, cet Inconnu vers lequel te pousse la perte de l'être aimé ? Cela fait peur mais tu sens la marque de la vérité, d'une réalité sans fin.

Promets-moi de regarder au-delà de ton chagrin. Car là sont les vraies consolations.

LES GENS M'ENERVENT

Comme je te comprends. Rien de plus agaçant que tous ces gens, dont tu fais partie au demeurant.

Qu'est-ce que les gens ? As-tu jamais rencontré un gens ? Ou même plusieurs en même temps ?

Il n'y a rien de plus nombreux que les gens et rien qui se rencontre si rarement !

Comment expliques-tu cela ?

J'ai beau tenter de me représenter un « gens » en particulier ; je n'y parviens pas.

Et toi ?

Le mieux serait de considérer que les gens, c'est tous les autres sauf moi. Ou plutôt tous sauf toi. Le monde idéal serait habité par toi sans les gens ! Par toi seul en fait.

Les gens, ce sont les étrangers de tout l'univers une fois passées les frontières de ton ego, ce qui fait tout de même beaucoup de monde.

Le mieux serait de n'être plus énervé par les « gens » mais de se réconcilier pas à pas avec ceux avec qui nous sommes en mauvais termes. Car eux ne sont pas des gens mais des personnes.

Si tu ne veux plus être énervé par « les gens », accepte l'exercice suivant : oblige-toi pendant toute la semaine qui

vient à ne pas prononcer une seule fois cette vilaine expression : « les gens ».

COMME LES JOURS SE SUIVENT ET SE RESSEMBLENT

Crois-tu vraiment ce que tu dis ?

Jamais deux êtres ne sont parfaitement semblables : deux feuilles d'un même arbre, deux flocons d'une même averse de neige, deux de nos propres pas ont toujours quelque chose de neuf, d'irremplaçable.

Comment alors ne vois-tu pas à quel point chaque jour t'ouvre une vie radicalement nouvelle ?

Qu'il y ait d'*heureuses habitudes*, qu'il y ait un savoir acquis les jours précédents, qu'il y ait des routes et des repères déjà tracés et connus ; c'est indéniable et pratique.

Mais rien n'empêche de faire chatoyer d'une façon toujours nouvelle une réalité qui te paraissait immuable, de l'éclairer d'une lumière chaque fois nouvelle.

Il est des tâches qui paraissent répétitives, privées de sens, d'intérêt et de plaisir. Mais interroge-toi alors, pour chacun des actes que tu produis de cette façon, sur la possibilité de les renouveler, d'y mettre de l'art et de la nouveauté.

Si véritablement ta vie te pèse par l'ennui et la répétition, il t'appartient d'y mettre de la substance. Ou alors tu resteras à peine spectateur de toi-même.

Veux-tu bien choisir un certain nombre des actes les plus répétitifs de la journée qui s'annonce et te fixer comme

objectif de transformer ces moments par rapport à ceux si semblables vécus la veille. Quand bien même une machine t'imposerait son rythme et sa répétition, trouve moyen de renouveler ta relation à cette machine. Et n'accuse pas les autres ou l'extérieur de ton manque d'imagination.

Sache rompre avec ta propre torpeur. L'univers accepte toutes les nouveautés.

J'AI UN CHAGRIN D'AMOUR. JE VOUDRAIS MOURIR

Chagrin d'amour. Tu fais l'expérience de l'amour maternel à l'envers. Cela fait souffrir.

L'amour maternel t'a permis de recevoir, juste de recevoir. Cette gestation dans les entrailles d'un autre être t'a permis d'inscrire au plus profond de toi la possibilité de l'union. Cette première, profonde et universelle expérience a créé les racines de la confiance venues par la protection maternelle dès ta conception. C'est avec ce « corps de confiance » que tu seras porté à aimer.

L'amour maternel t'a donné l'expérience d'un rapport humain de parfaite union, charnel et psychique. Avant ta propre naissance.

Ce qui se passe au-delà produit des différences de relation maternelle.

C'est le modèle qui servira tout au long de ton existence pour te porter vers une autre personne avec la même attente ; ta sensibilité amoureuse prend source dans cette union maternelle. Mais tu ne rentreras pas dans le ventre de ta mère, quelle que soit la valeur des personnes que tu rencontreras.

C'est ce qui rend l'attachement au corps de l'autre si exclusif. La jouissance du corps de l'autre comme signe d'union parfaite à lui crée une relation pas seulement de conscience à conscience ou d'intérêt à intérêt mais d'inconscient à inconscient.

Ce qui explique en particulier pourquoi le chagrin que tu as aujourd'hui est difficile à calmer par le raisonnement. Et même qu'il te rende insupportable le raisonnement.

Mais essaie tout de même de m'entendre.

Plus tu sacraliseras cette relation, plus elle te fera souffrir et il y a de fortes chances pour qu'il s'agisse là d'un sacré peu recommandable.

Cela te choque que je te parle ainsi.

Et bien, tant pis ; je ne cherche pas à te plaire mais à te dire une vérité qui puisse te guérir.

Tu veux te sentir mourir en étant privé de l'autre comme s'il était pour toi-même comme est la mère pour l'embryon : la condition absolue de son existence.

Et tu éprouves une jouissance morbide dans cette souffrance car c'est la seule manière que ton inconscient a trouvé pour te faire encore éprouver la présence de ton partenaire et te faire revivre l'union de deux êtres.

Pose-toi la question honnêtement : ne te prélasses-tu pas dans les scènes du passé plus que jamais ? Ne te vautres-tu pas dans la délectation de ton abandon comme si tu refusais de faire quoi que ce soit dont l'autre ne soit pas la cause ? Alors même que tu es bien présent par toi-même.

Il est tout à fait normal que tu sentes un vide et une tristesse.

Mais ne limite donc pas l'univers par ta mauvaise liturgie. L'autre, pas plus que toi-même, ne mérite autant d'hommages de l'esprit.

Tu as vécu une rencontre, plus ou moins longue. Cette rencontre doit faire place à d'autres rencontres.

Tu éprouveras d'autres joies par l'union à d'autres corps et à travers cette union le sentiment d'avoir rencontré le partenaire de ta vie.

C'est bien normal : la passion amoureuse fait éprouver une réalité magique, celle de l'union à l'autre ; et dans le même temps fait éprouver une parfaite illusion : celle de l'immortalité de cette relation.

La vérité que tu as senti chez l'autre est peut-être éternelle mais cette vérité ne peut se laisser piéger par une illusion. C'est cela qui peut être cause de grande douleur.

C'est pourquoi je te conseille afin de souffrir moins de te fixer aujourd'hui deux objectifs.

Promets-moi de respecter ces objectifs sans les remettre en question.

Ton premier objectif est le suivant : à chaque fois que tu souffres et même quatre fois par heure si l'intensité de ta douleur le justifie, répète-toi, presque comme un automate au début, que tu refuses de souffrir et surtout de sacrifier l'autre.

Tu peux répéter une phrase de ce style :

« J'ai été heureux de rencontrer la personne X ; je sais parfaitement qu'elle n'était en rien la personne de ma vie ; notre relation était belle mais absolument pas sacrée. »

Ne m'objecte pas que tu étais marié et qu'à ce titre ton mariage était sacré. Il a été reconnu par une communauté de croyants et par conséquent sanctifié par elle. Mais cette affaire, au pire, regarde Dieu et ta conscience. Et

que les mauvaises langues se contentent d'aller s'agiter dans les banquets.

Il y a un deuxième objectif qu'il te faut adopter aujourd'hui.

A chaque scène qui remontera de ta mémoire où l'autre t'apparaîtra comme irremplaçable, oblige-toi à chasser cette image comme une mauvaise illusion. Répète-toi la phrase suivante :

« Voilà encore l'image de la personne X qui m'envahit. Je sais que c'est un fantôme, que la personne X n'est pas ainsi en réalité. Il faut que je subisse cette nouvelle crise mais petit à petit, à force de lutter, je vais reprendre des forces et je serai de moins en moins le jouet de ces images ».

N'oublie pas. Même si ton chagrin est encore récent et vif, ne lui donne pas encore plus de force par une auto-complaisance morbide.

Retiens bien ces deux objectifs et garde confiance en l'avenir : ne sacralise pas ta relation à l'être que tu as aimé ; observe bien les images de l'être aimé comme une sorte de poison contre lequel tu dois lutter.

Et ce soir, tu n'aimeras pas l'autre moins, mais mieux, en souffrant déjà un peu moins.

**J'AI UN CHAGRIN AMOUREUX.
JE SOUFFRE COMME UNE BÊTE !**

Si l'amour blessé n'arrachait pas de tels cris de souffrance, nous n'aurions pas eu tant de belles poésies ou tant de traits d'esprit.

Cette blessure vient remuer les profondeurs de ta sensibilité et contribue sans doute à rendre plus humains et plus lucides certains responsables des affaires de ce monde qui sans cela s'exposeraient, ainsi que leurs prochains, à de redoutables erreurs.

Mais à cette heure, je vois bien que ni les affaires du monde, ni les délices de la poésie n'occupent ton cœur. Tu es envahi par l'image de la personne aimée.

Tu es esclave. Tu souffres atrocement. Chacune de tes respirations te fait mesurer l'absence de l'autre. L'univers est vide...

Te reste-t-il assez d'énergie pour m'écouter ?

Je te demande une seule chose : c'est d'accepter d'avoir comme priorité de moins souffrir.

Tant que tu ne seras pas disposé à cela, aucune parole, aucun geste, aucun évènement ne te sera réellement utile. Alors, acceptes-tu de moins souffrir ?

Cesse donc de te torturer. N'ajoute pas la mise en scène de ta souffrance à la souffrance elle-même.

Evite absolument de t'humilier. Car ton humiliation ne fera qu'attiser une mécanique perverse et morbide.

La séparation d'avec l'être aimé t'affaiblit et te porte à aller vers lui comme s'il allait te permettre de reprendre tes forces.

Voici la première erreur à éviter à tout prix : ce n'est pas ce qui t'affaiblit qui va te redonner des forces. Tu dois donc à tout prix te détourner de la personne pour qui tu souffres.

Deuxième conseil à respecter aujourd'hui : tu ne dois jamais entreprendre quoi que ce soit qui amorce ce cercle vicieux sado-masochique.

N'oublie pas que tout se joue en ce moment dans le rapport d'inconscient à inconscient. Plus tu envoies des signes à l'autre que tu as besoin de lui, plus tu renforces dans ton propre psychisme le besoin de lui. Et plus tu flattes son instinct de domination, et incidemment, moins tu lui apparais comme digne d'être aimé. Tu n'es plus que son jouet ; tu renforces en toi le besoin de cette personne à mesure que tu détruis davantage le besoin qu'elle aurait de ta présence à toi.

C'est là un jeu très pervers qui ajoute la torture au chagrin. Casse ce cercle vicieux.

Tu dois te refuser à toi-même tout mouvement qui te porte vers la personne aimée. Tu dois non seulement t'en détourner jusqu'au jour de ta guérison mais encore n'envoyer aucun signe, n'avoir aucune entreprise d'aucune sorte qui soit la mise en scène de cette relation de façon inversée ; où l'absence de l'autre remplace sa présence ;

où tu continues de l'aimer à travers une absence qui ne fera qu'attiser ta frustration et le besoin de l'autre.

Tu ne dois pas chercher sa présence qui produirait un malentendu et raviverait ton chagrin.

Tu ne dois pas chercher davantage son « absence », autrement dit, continuer d'être en relation avec un fantôme qui soit comme la prolongation formelle, stérile et frustrante de l'union désormais passée avec cette personne.

Absence de l'autre, présence de l'autre : il faut éviter l'autre sous ces deux formes.

L'impératif, c'est de te renouveler, de te restaurer. Sans l'autre.

Attends d'être guéri pour le rencontrer car à cette heure, la rencontre n'est possible sous aucune forme. Elle n'est qu'illusion et souffrance. Crois-moi et fais ainsi aujourd'hui.

**J'AI TANT DE MAL A GUERIR.
L'AUTRE ME MANQUE.**

Voilà une souffrance qui te paralyse.

Je vais être direct car tu ne me laisses pas d'autres solutions.

Je te demande de bien examiner la question suivante : n'y a-t-il aucune auto-complaisance dans ta souffrance ?

Si ton chagrin amoureux se prolonge, il est à parier qu'il s'y mêle de la souffrance morbide qui s'alimente elle-même de frustration. Je t'ai déjà parlé de cela en détail ailleurs.

Et pourquoi en est-il ainsi selon toi ?

Regarde bien cette mécanique qui te porte à rester enlisé dans cette relation passée. Ose l'observer, ne serait-ce qu'un instant, pour ce qu'elle est vraiment.

Je t'assure que si tu es attentif, tu vas apercevoir l'auto-complaisance dont je parle.

Et derrière cette auto-complaisance, tu verras un refus de l'action, un refus du nouveau et du renouveau, un refus de la réalité et de ses miracles.

Accorde-moi d'être dur et tranchant car tu sais bien que j'ai mes raisons : tu es comme un petit enfant qui s'enferme dans un caprice.

Tu voudrais comme un petit enfant rester sur le même manège sans comprendre qu'il faut aller plus loin à présent. Tu ne considères plus rien de ce qui t'entoure et de ce qui te permettrait d'aller mieux.

Mais contrairement au petit enfant qui doit apprendre à différencier entre sa personnalité et le monde, tu as une raison moins pédagogique de faire ainsi et de te détourner du monde : Tu manques de confiance en toi-même. Et l'humiliation de ton amour blessé n'est pas de nature à favoriser cette confiance en toi-même, en tes propres ressources.

Cette auto-complaisance et cet enfermement dans le refus du monde te conduisent même à une erreur de poids : celle de croire que la confiance que tu as pu avoir en toi-même autrefois, et même il y a peu encore, venait de la personne aimée ; venait de la confiance qu'elle te témoignait, dont elle seule aurait été capable de façon si juste et si claire.

« Elle seule connaissait ma vraie valeur et c'est pour cela que nous nous aimions tant ! »

Voilà le sommet de l'autocomplaisance morbide et du refus de la guérison. Il faut te sortir de telles sottises de la tête ! Immédiatement !

Si l'autre personne sait voir à ce point ta valeur, pourquoi alors ne veut-elle plus de l'union à toi ?

Pour une raison simple : parce qu'elle te connaissait mieux que personne, qu'elle seule t'acceptait en connaissant tes défauts et tes faiblesses, qu'elle ne supporte plus désormais.

M'entends-tu ? Je ne cherche pas à être cruel avec toi, tu l'es déjà bien assez. Tu peux me maudire, m'insulter et prétendre que je ne connais rien aux règles de la relation amoureuse. Et m'envoyer à Dache en jetant ces pages.

Mais je t'ai annoncé clairement l'objectif : que tu cesses de souffrir ; et la condition : que tu acceptes d'en faire ta priorité.

C'est à toi d'avoir confiance en toi-même.

Et pour cela, accorde-moi de t'indiquer un moyen : agis, ouvre-toi au monde. A chaque fois que tu es saisi par l'image de la personne aimée, que le manque d'elle s'empare de tes forces, oblige-toi à faire quelque chose qui n'a strictement rien à voir avec elle.

Au début, la plupart des événements que tu vivras seront rapatriés dans un univers qui a pour centre l'être aimé. Mais petit à petit, tu vivras les choses pour elles-mêmes, indépendamment de la vision de l'autre.

Lorsque vous étiez ensemble, vous étiez en bonne santé amoureuse. Maintenant, vous n'êtes plus ensemble. Tu es malade et tu dois guérir.

Sois patient et surtout reprends confiance en toi, par toi-même. Tu seras surpris de voir à quel point tu as des ressources que tu avais oubliées.

Cesse de t'humilier et d'avoir peur. Cesse de regarder ce passé douloureux. Aie confiance. Les forces dont tu as besoin sont là, prêtes à se réveiller.

JE SUIS DEPRIME DE MA RELATION A MON PARTENAIRE.

Te voilà déprimé et tu crois pouvoir te doper le moral en mettant en cause ton partenaire. Es-tu certain de l'intelligence de cette façon de faire ?

La première question à te poser, c'est de savoir si tel a toujours été le cas. Et s'il s'agit bien d'une situation nouvelle, il peut y avoir deux raisons précises :

Ou bien tu t'ennuies avec ton partenaire.

Ou bien ton inconscient accuse ton partenaire de carences qui se trouvent ailleurs et qui te regardent toi seul.

Veux-tu bien regarder ces deux causes de plus près mais avant cela sache qu'il faut être honnête sur plusieurs points si tu souhaites que cette situation d'ennui cesse.

Tout d'abord, note combien il est difficile de conjuguer liberté individuelle et amour conjugal, étant entendu que la peur doit être bannie comme fondement de tes choix. Dans certains cas, il te faudra choisir l'un à l'exclusion de l'autre : liberté individuelle ou bien amour conjugal.

Ensuite, laisse-moi te rappeler que l'intérêt spécifique d'un couple est la relation de chair, qu'il s'agisse d'en faire le moyen de se reproduire ou d'y trouver un plaisir en soi.

Il se trouve que c'est la forme de communication la plus solide et la plus évidente dans une relation conjugale.

La première question se rapporte à la jouissance érotique qu'il t'est donné de vivre avec ton partenaire.

Si cette jouissance fait défaut, vous êtes dans une relation amicale, affectueuse ou tout ce que tu voudras mais pas dans un lien conjugal. L'installation ou l'aggravation d'une telle situation te rapprochera inexorablement, qu'il s'agisse de l'une ou de l'autre de ces deux causes, d'une sorte de « viol consenti par habitude ».

Cela revient alors à accomplir une chose en croyant faire exactement le contraire. Il faut donc que tu trouves moyen de jouir avec ton partenaire et de ton partenaire. Sans quoi tu ne pourras qu'être à la fois frustré, violé et en même temps tu en viendras à l'accuser inconsciemment, à lui mentir puis à le fuir.

Si la cause de cet ennui est que rien d'érotique ne se produit ou ne se produit plus dans le lieu attitré de l'érotisme, il te faut examiner avec ton partenaire s'il est possible de rénover ce lien par l'imagination, par la séparation provisoire ou par une simple prise de conscience partagée.

Il vous faudra ou bien faire un constat d'échec en concluant à l'incompatibilité de vos désirs érotiques. Et donc faire évoluer votre relation vers autre chose ; ou bien vous séparer.

Mais cette issue est souvent pleine de malentendus car vous risquez toi ou ton partenaire d'avoir une demande amicale et un réflexe de comportement érotique par facilité.

Il me reste à t'évoquer l'autre possibilité pour comprendre cette pesanteur qui risque de faire chavirer ton couple ; et là aussi tu dois faire preuve envers toi-même d'une grande honnêteté.

Il se peut fort bien que tu souffres d'une carence étrangère à ta vie de couple sans vouloir te l'avouer – il peut s'agir d'une frustration d'ordre intellectuel, financier, artistique, professionnel – et dont pourtant ton partenaire fasse les frais.

Es-tu bien certain que tu ne souffres d'aucune frustration de cet ordre qui produise en toi le besoin irréprouvable mais à toi-même inavoué d'exister autrement ? Et pour le dire d'une autre façon de dominer autrement ? De pouvoir enfin t'affirmer en quelque sorte ?

Se peut-il que tu sois profondément frustré de quelque chose, d'un échec, d'un manque de quelque chose qui te paraît précieux ?

Cette chose se peut-elle ?

Et veux-tu bien alors constater comme il est plus facile de s'affirmer en dominant son partenaire par un moyen bien simple, celui de créer une frustration érotique chez lui ?

Veux-tu bien reconnaître qu'une telle tendance peut se produire ? Et qu'elle se réalise en général de façon très inconsciente, ce qui n'équivaut pas à dire qu'elle est involontaire, loin s'en faut !

Il se peut que tu aies projeté chez ton partenaire assez de frustration pour que tu en viennes à trouver tout ébat ennuyeux, ce qui ne pourra manquer de provoquer une surenchère dans sa propre attente érotique envers toi, que tu ne manqueras pas en retour d'interpréter alors comme un viol et une incompréhension de tes propres désirs.

C'est la seconde raison pour laquelle tu pourrais te désintéresser de ton couple. Mais tu vois à quel point tu t'es laissé entraîner dans une perception fautive et

comment tu as sacrifié ton partenaire par tes propres frustrations.

Si tu veux reconnaître l'origine de cet échec amoureux, pourquoi alors ne pas reconnaître que c'est la même raison pour laquelle tu t'éloignes de ton partenaire que celle qui t'avait poussé vers lui. Je veux parler de ta tendance à nier tes véritables frustrations.

Et laisse-moi pronostiquer, si tu ne réformes pas ce que l'on vient de pointer chez toi comme moteur de ta relation amoureuse, que ta prochaine aventure se déroulera dans les mêmes termes, et la suivante encore ; l'apparente stabilité qui finirait par l'emporter n'étant plus alors que la préférence de l'ennui érotique sur le dégoût de l'instabilité amoureuse.

N'as-tu donc jamais vu cela autour de toi pour être capable de t'épargner un tel scénario ?

Tu le vois : l'ennui amoureux peut venir d'un besoin de renouvellement et de performance érotiques qu'il te faut reconnaître dès le début de ta relation ; ou bien d'une frustration qu'il te faut corriger là où elle se produit si tu veux en finir avec la fuite en avant.

Il n'y a pas d'ennui auprès de ton partenaire : il y a ou bien un désir à satisfaire ou bien une frustration à faire taire.

Mais ce que je te recommande pour que l'évidence t'apparaisse, c'est d'être d'abord honnête envers toi-même. Sans quoi, tu mentiras à ton partenaire pour ne pas voir que tu te mens à toi-même.

Et tu te croiras voué à être malheureux en amour et à pratiquer encore et encore une auto-complaisance malsaine.

Je n'ai pas évoqué un troisième cas où tu pourrais trouver la cause d'un ennui amoureux à l'intérieur de ton couple : celui d'une raison médicale. Mais je n'évoque pas vraiment cette cause car elle est trop facilement identifiable et se trouve en général considéré dans les mêmes termes par les deux partenaires qui tombent d'accord sur la même solution.

Te voilà donc fixé : Si tu veux que cesse l'ennui, il faut au plus vite diagnostiquer où se trouve la frustration véritable.

Voilà qui devrait pouvoir se faire avant la nuit prochaine. Il n'y a rien de tel que l'acte de conscience pour appréhender l'acte sexuel.

J'AI MILLE ANGOISSES CONCERNANT LA CONDUITE DE MES AFFAIRES TEMPORELLES

Pourquoi te laisses-tu ainsi tarauder par tes angoisses alors que tu sais très bien que cela n'est d'aucune utilité ?

A chaque bouffée d'angoisse qui te saisit, rappelle-toi une seule chose : l'angoisse est à elle-même son propre moteur.

Tu m'objectes que je suis insensible aux raisons qui t'angoissent. Je réponds à cela que tu es en pleine confusion car tu as des préoccupations légitimes qui provoquent des inquiétudes, à quoi se mêle une peur sourde sans véritable raison que j'appelle angoisse.

Ce mélange d'inquiétude et d'angoisse est tout à fait détonnant pour ruiner la paix intérieure que tu cherches ; il provoque un mouvement de va et vient entre toi et le monde où les inquiétudes que tu repères attisent ton angoisse, où cette même angoisse te rend chaque problème démesuré.

Chaque problème a sa solution.

Le problème immédiat, tu le vois, est de casser cette navette qui va de l'inquiétude à l'angoisse et de l'angoisse à tes inquiétudes !

Et tu dois pour cela te répéter la chose suivante : c'est en regardant sereinement ce que tu appelles tes préoccupations que tu vas pouvoir calmer ton angoisse et c'est en étouffant ton angoisse que tu vas trouver la force

et les opportunités de renverser des situations que tu jugeais jusqu'alors préoccupantes.

Si tu ne me crois pas, fais l'expérience de ce que je te conseille avec le plus petit de tes soucis. Sélectionne la plus insignifiante de tes contrariétés. Observe bien comment le plus minuscule de tes problèmes éperonne ta capacité d'angoisse. Observe-toi bien car si tu saisis ce rapport de cause à effet à l'œuvre, tu pourras facilement casser le mécanisme.

Et maintenant, casse ce jeu d'inquiétude à angoisse qui est à l'œuvre à travers un tout petit problème.

Y parviens-tu ?

Te voilà à présent instruit sur la façon de te reconquérir et de t'appartenir, quelles que soient les instances des événements qui au-dehors interpellent tes fantômes.

JE NE PEUX PAS M'EMPECHER DE MENTIR, MAIS CELA ME FAIT HONTE ET ME DESESPERE

Tu mens, tu mens, tu mens.

Comme ce menteur dont le paradoxe te va si bien. Te souviens-tu de lui qui disait : « Je suis en train de mentir ». Et il n'y avait plus aucun moyen de savoir si ce qu'il disait était vrai ou pas ; soit qu'il mentait véritablement et ce faisant se rendait contradictoire en affirmant quelque chose de vrai qui le faisait prononcer une affirmation fausse à son corps défendant ; soit qu'il ne mentait pas mais cela revenait alors pour lui à dire faux et donc à mentir tout de même et encore...

Ton aveu de mensonge te place dans la même difficulté, pauvre de toi. Et je n'ai pas le pouvoir de renverser les règles de la logique.

Je crois détecter que tu souffres de mentir mais souviens-toi que le mensonge, c'est le songe du mental. Autrement dit, tu es dupe de toi-même : tu crois une chose qui n'est pas ou tu ne crois pas une chose qui est.

Mais enfin : ou bien une chose est, ou bien elle n'est pas.

Ou alors, nous parlons d'autre chose, d'un autre mal, dont tu aimerais guérir.

Disons que tu es bel et bien ce que tu es ; que cependant tu voudrais bien être autre que tu n'es.

Voilà le fondement de ton problème. Tu te travestis toi-même ; tu y perds ta lucidité et ta vue se fausse.

Tu es orgueilleux. Tu es à ce point orgueilleux que tu te trompes toi-même en produisant des mensonges. Voilà la vérité que j'ai la désobligeance de te jeter brutalement à la face afin de déjouer ta capacité de mensonge. J'en suis désolé.

Pour savoir ce qui est vrai, tu es parti du personnage que ton orgueil a bâti et tu emploies ton énergie psychique à soigner ce personnage, à lui confectionner mille détails.

Rassure-toi, chacun en fait autant.

Mais il se trouve que plus que tes semblables sans doute, tu as oublié de créer l'équivalent de ce personnage dans la réalité commune que ton orgueil a su inventer.

Tu es un menteur paresseux là où les autres sont des orgueilleux besogneux : Tu as créé un personnage original en fantasme mais tu as négligé de lui tailler les vêtements pour entrer dans la réalité ; les autres ont su répartir leur orgueil plus équitablement entre leur ego et la réalité.

Tu saisis à présent la différence. L'origine de ton personnage inventé est la même que celle des autres personnages que tu croises dans la rue : je veux parler de l'orgueil.

Mais tes congénères n'ont pas à s'exposer à l'accusation de mensonge parce qu'ils ont pris soin de créer un double de leur personnage dans la société.

Il ne te suffisait pas de vouloir par orgueil être riche, célèbre, plein de mérites. Il fallait encore que ton orgueil allât mettre cela en place dans la matière et dans les fichiers sociaux.

Les mythomanes ne souffrent pas d'un mal différent en nature de celui de la plupart des autres hommes ; c'est une simple question de degré.

Les personnages que les hommes interprètent sont toujours un mélange d'orgueil et de mensonge : L'homme le plus mythomane n'a pas moins d'orgueil que l'homme droit ; son orgueil s'est simplement mieux développé dans le fantasme que dans la réalité.

Voilà ce qu'est ton mensonge. Ce dont tu souffres, c'est de ton orgueil, que tu n'as pas bien revêtu pour le sortir en société.

Si tu veux cesser de mentir ou de souffrir de cette situation, il ne te reste plus qu'à changer de personnage, ou bien à t'en bâtir un autre.

J'aperçois bien une troisième solution mais je ne sais pas si tu es prêt à l'appliquer : Cesse d'être orgueilleux !

J'AI LES NERFS QUI LÂCHENT.

L'arbre nerveux, c'est toujours ce corps-là qui envoie les premiers signaux du déséquilibre, d'un désaccord entre toi et le monde, puis en toi-même.

Il est important de comprendre que la peau et les nerfs sont comme le terrain sur lequel ta demeure est bâtie. N'importe quel étranger peut les apercevoir, en tout cas beaucoup plus facilement que l'intérieur de ta maison.

Tu es souverain sur eux mais cela te rattache déjà au paysage extérieur.

C'est donc autant pour le regard d'autrui que pour ton propre confort que ton système nerveux doit être en bon état.

Les nerfs agissent comme un postier entre toi et l'extérieur. Il faut le respecter comme tel. Quelles que soient les nouvelles qu'il t'apporte ou quelle que soient l'urgence ou la gravité de celles que tu lui confies ; le postier doit être au minimum concerné par ce qui t'arrive. Il transmet des informations : voilà tout. Il accepte seulement d'aller plus ou moins vite s'il y a urgence.

Mais tu me dis être prêt à frapper ton postier. Tu dois absolument respecter l'intégrité de ce qui te permet d'échanger des nouvelles avec le monde.

Cette métaphore est destinée à prévenir toute crise de nerfs incontrôlée à laquelle tu t'abandonnerais.

Mais je tiens aussi à te rappeler une vérité fort simple que trop de vie citadine te fait oublier : Il te faut pratiquer une activité physique structurante. Pose-toi cette question : à quand remonte ta dernière course ou ta dernière séance de natation ?

Lorsque tes nerfs sont fragiles, fais travailler tes muscles, et lorsque tes muscles sont fatigués, reste en repos devant un paysage. Ceci t'amènera à voir que le premier but de l'intelligence est de poser le juste rapport du corps et de l'esprit. Le déséquilibre des nerfs prouve le mauvais rapport de l'esprit et du corps.

Ceci n'est pas une condamnation ou même un reproche, mais une mise en garde pour toi-même.

JE RATE TOUT CE QUE J'ENTREPRENDS

Vraiment ?

Laisse-moi m'en assurer :

Sais-tu marcher ?

Oui ? Et bien, voilà quelque chose que tu ne rates pas. Et Dieu sait qu'il est important de marcher.

Sais-tu parler ? Apparemment oui ! Parler, quelle merveille : il a fallu tant et tant de millénaires pour y parvenir.

Tu sais également compter, préparer à manger, peut-être même atteindre des objectifs que tu t'es fixés.

Alors, il y a plein de choses que tu ne rates pas.

Mais tu te concentres sur celles que tu rates et tu ne focalises que sur celles-là.

Je te propose de voir la différence qu'il y a entre ta façon de faire lorsque tu ne rates pas et celle que tu emploies lorsque tu rates. Veux-tu bien suivre ma méthode ?

Prends une action simple, comme celle d'aller chercher ton pain chez un boulanger.

Tu définis une stratégie que tu exécutes, n'est-ce pas : « Je veux un pain, je connais le chemin pour me rendre chez le boulanger, j'y vais, j'achète, j'ai atteint mon objectif ».

Mon objectif est adapté à mes ressources, à mon temps disponible et à mes connaissances, à un vrai besoin et à mon envie de le satisfaire, à un choix.

Prends des actions de plus en plus complexes dans lesquelles tu t'es engagé. Tu verras qu'à chaque fois qu'une action a échoué ou presque, c'est que ta stratégie était mauvaise car il manquait un de ses éléments.

Soit tu n'as pas vraiment choisi cet objectif, soit tu as mal évalué les ressources ou la disponibilité nécessaires, soit tu n'avais pas véritablement l'envie de satisfaire un besoin, soit tu as fait preuve d'ignorance sur tel ou tel point.

Ce n'est que très rarement que tu peux mettre en avant la malchance ou un empêchement définitif.

Cite plusieurs exemples d'action que tu as ratée. Et vérifie si ce que j'avance est faux.

Si tu veux bien rapporter ces échecs à un défaut de stratégie, tu hésiteras à l'avenir à prétendre « tout rater ! ».

Désormais, lorsqu'une action échoue, remplace ce réflexe du « je rate tout » par un autre propos « que dois-je réviser dans ma stratégie ? »

JE NE ME SENS CAPABLE DE RIEN !

Voilà une déclaration de franchise que je salue.

Capables de ceci, capables de cela... Les hommes sont capables autant de détruire que de construire.

Si tu observes l'histoire humaine, tu pourras te dire que les jeux sont à peu près égaux, que les centaines de générations qui t'ont précédé se sont beaucoup fatiguées pour pas grand-chose.

Les hommes vivent-ils mieux aujourd'hui qu'au début de l'histoire ? Peut-être, mais peut-être pas.

Alors, devant la considération d'une telle masse historique d'efforts, de progrès certes mais de catastrophes et de souffrances aussi, peut-être le mieux est-il de ne rien faire, de savoir s'arrêter et de regarder autour de soi.

Vivre, c'est cela aussi. Etre ici et maintenant, ainsi.

Trouve un endroit où il ne fait ni trop chaud ni trop froid, ni trop bruyant ni trop éloigné. Pose ton regard là où il te plaît de le poser.

Et voilà, il n'y a rien d'autre à faire.

Parfois, l'objectif est de n'avoir aucun objectif.

Laisse la société et ses mirages s'agiter sans toi.

Voilà, aujourd'hui, tout de suite, aussi longtemps que tu en auras le désir, installe-toi et ne fais rien, absolument rien.

**Cela est très important ! Très important !
Apprends à ne rien faire.**

**« Je ne me sens capable de rien » dis-tu. C'est exactement l'état d'esprit qui convient pour ne rien faire. Car pour simplement être ici, il faut ne se sentir capable de rien.
Sois heureux d'être ici et maintenant, sans plus.**

Respire, regarde et c'est parfait ainsi.

JE DOUTE PARFOIS QUE DIEU EXISTE, ET PLUS RIEN N'A DE SENS ALORS

Tu es curieux !

Tu n'as pas attendu que des théologiens viennent te parler de Saint Anselme ou de Descartes pour sortir du ventre de ta mère !

Continue de faire de même en quelque sorte.

Souviens-toi, souviens-toi de cette baignade dans l'infini de l'océan devant un coucher de soleil ; souviens-toi de ces éclats de rire et de cette complicité partagée lors d'une promenade un soir de printemps ; souviens-toi encore de ce premier baiser échangé et de tes premières effusions amoureuses...

As-tu refusé ces moments parce que tu ne disposais pas de la preuve absolue que Dieu existe ?

Tu peux donc vivre sans cette preuve et tu le sais.

Mais enfin, tu sais que je n'éluide aucune de tes questions. Donc, pourquoi éviterai-je celle-ci ?

Je ne te vexerai pas en te demandant de rapporter le mot que tu emploies de « Dieu » à une réalité « précise », n'est-ce pas ! Et je n'ai pas lieu de m'étonner que cette réalité reste un rien confuse...

Je ne vais convoquer ici ni les philosophes, ni les saints mais nos deux consciences seulement, veux-tu.

Ta question, ou ta plainte, se ramène à celle-ci, rien moins : Dieu existe-t-il ?

Ecoute ma réponse : « Dieu existe plus que toi ». Voilà ce qui est certain.

N'écarquille pas les yeux aussi bêtement sans quoi je t'inflige la punition d'une réponse immensément plus longue et complexe, où rien ne te sera épargné, que ce soit la preuve a priori de l'existence de Dieu, l'impossibilité d'une pure intuition intellectuelle, ou la dialectique historique d'un Dieu-concept.

Je répète ma réponse : « Dieu existe plus que toi ».

Et j'ajoute : « Existes-tu ? »

« Si à cet instant tu existes, alors Dieu existe plus que toi ».

« Il y a toi, et il y a plus que toi ».

Je répète ma question « Existes-tu ? »

Que tu sois une illusion ou pas, je répète ma question : « Existes-tu ? »

Assieds-toi, respire simplement et demande-toi si tu existes, et rien d'autre.

Ne commence pas à t'agiter mentalement et à énumérer le pour et le contre de ton existence.

Si la personne avec qui tu veux te fiancer vient vers toi et te demande si tu l'aimes, vas-tu peser le pour et le contre ? Non, tu vas répondre par oui ou par non, parce

que tu sais ce que signifie la question et tu sais la réponse.

Et maintenant, de même, je te pose la question : « Existes-tu ? »

Et lorsque tu auras répondu, je te répèterai à nouveau « Dieu existe plus que toi ».

Et te voilà déjà inquiet : Tu ne t'es pas assis, tu n'as pas respiré, tu ne t'es pas posé la question de savoir si tu existes ; et déjà te voilà avec d'autres questions : Dieu est-il un dieu personnel, un dieu révélé, un dieu d'amour, a-t-il créé le paradis et l'enfer, et tout le cortège des questions théologiques.

Je veux tout de même te signaler une chose qui n'est pas souvent admise en société : Il n'y a absolument aucune preuve de rien dans cet univers, s'il faut entendre par preuve un raisonnement ou un évènement à partir duquel je tiens une chose pour réelle et certaine.

Je voulais simplement te mettre en état de te poser à toi-même clairement la question « Existes-tu ? ». Pour cela, je voulais supprimer pour toi toute possibilité de croire que quelque chose existe de façon réelle et certaine dans l'univers.

Lorsque tu te dis « Je doute parfois que Dieu existe; plus rien n'a de sens alors », il faut entendre deux affirmations qui ne sont pas liées.

Tout ce que tu as fait jusqu'ici te paraît parfois privé de sens. Quant à l'existence possible de Dieu, elle ne peut se déduire de ta propre humeur ; quoique je respecte ta question.

Ma réponse t'est connue à présent : « Existes-tu ? Si oui, Dieu existe alors plus que toi ».

Si tu n'étais pas capable de me répondre sur ta propre existence, il serait bien légitime que je ne puisse pas te répondre davantage sur celle de Dieu.

**RIEN N'A DE SENS.
JE NE CROIS PLUS EN RIEN.**

C'est plutôt bien de ne croire en rien. Mais cela aussi est une croyance peut-être...

Puis-je t'inviter à faire l'expérience d'autre chose que de t'interroger sur le sens et la valeur des choses ?

Vois-tu cette personne âgée qui trotte et cherche où s'asseoir ? Va donc la soulager de ce qu'elle porte qui la fatigue tant.

Marche devant toi et à chaque fois que tu rencontres une personne qui semble en difficulté ou en peine de quelque chose, demande si tu peux lui être utile.

Essaie de pratiquer cela à chaque fois qu'il te sera possible aujourd'hui et tu verras se produire une chose étonnante. Des forces te viendront de celles que tu auras dépensées gratuitement.

Tu ne vois pas pourquoi je te réponds ainsi.

Pourquoi te faire stupide et m'obliger à multiplier les phrases ? Soit ! Je t'invite à donner de ton temps et de toi-même à tous ceux qui à un titre ou à un autre peuvent en avoir besoin et j'aimerais que tu comprennes la vérité suivante :

« Celui qui pose la question n'est pas celui qui entend la réponse ; car tu es plusieurs ».

Lorsque tu me dis ne croire à rien, je ne vais pas t'apporter une nouvelle croyance fallacieuse ou incertaine ; je

t'accompagne ailleurs, là où ta question elle-même n'a plus de sens.

Tu me demandes à croire en je ne sais quoi. Je ne te répons pas. Je te demande simplement de te donner à autrui.

En faisant ainsi, tu n'auras peut-être pas gagné une réponse mais tu auras sûrement perdu ta question, ce qui est encore mieux n'est-ce pas.

JE NE ME SENS AUCUNE VOLONTE ET SI FAIBLE

Faible et sans volonté !

Hmmm... Voilà qui n'est pas facile pour vivre et ne pas devenir le jouet des autres.

Mais sais-tu au moins ce qu'est la volonté ?

J'ai pensé pour toi à un petit exercice fort simple qui pourrait bien t'aider. Veux-tu suivre mes instructions pour en tirer toute la leçon ?

Oui ?

Alors, voici.

Je te demande tout d'abord de ne pas boire – sauf si ton état de santé te l'interdit cela va de soi – pendant les vingt quatre prochaines heures. Rendez-vous dans vingt quatre heures si tu veux bien. Et n'oublie pas : aucune boisson jusqu'à cette heure. Règle ton réveil et prévois de pouvoir t'isoler tranquillement pendant une dizaine de minutes dans 24 heures.

(...)

Nous revoici.

Alors, dis-moi : as-tu respecté la recommandation de ne rien boire pendant vingt quatre heures ? Si non, reporte l'exercice jusqu'au moment où tu auras pu respecter ce préalable. Si vraiment ta volonté est faible à ce point,

réduis ce délai à douze heures mais l'exercice sera moins probant.

Si tu n'as pas bu, alors il est grand temps de te verser un verre d'eau fraîche, ou d'une autre boisson qui te paraît encore plus désaltérante.

Assieds-toi autant que possible confortablement dans un endroit sans aucun bruit. Si tu as la chance de ne pouvoir éclairer que ce seul verre, qu'il n'y ait que l'obscurité entre toi et ce verre éclairé par une source lumineuse placée derrière toi, cette petite expérience sera d'autant plus concluante.

Maintenant, tu « brûles » de soif, tu veux te précipiter sur le verre.

Si tu as un métronome ou un réveil à tic-tac, ou une sorte de montre intérieure, voici ce que tu peux faire. Tu es assis et tu tends ton bras pour te saisir du verre. MAIS STOP ! Juste avant de saisir ce verre, quelle que soit ta soif, je te demande de le reposer, même si ta main tremble. Impose-toi de reposer ce verre.

A présent, il est souhaitable que tu approches ton bras plus lentement et lorsque tu seras sur le point de saisir ce verre, abstiens-toi, retire à nouveau ta main.

Renouvelle encore cet acte, approche ton bras mais cette fois, il faut que le métronome rythme ton propre mouvement.

Et refais à nouveau ce geste en réglant ton métronome sur une cadence de plus en plus lente, de sorte que ton bras se porte vers le verre à chaque fois plus lentement.

Fais ce geste une vingtaine de fois.

Pose-toi la question à la fin de cet exercice de ce que tu as appris.

J'appelle cela « les pompes de la volonté ». Cela muscle la volonté.

Ton désir – en l'occurrence ta soif incoercible entretenue depuis la veille – est puissant et dicte ta conduite. Mais ta volonté doit être capable de contrôler tes actions. Plus tu décomposes cette action et la mise en œuvre de ton désir, plus tu sens se mobiliser ta volonté.

Tu saisis à travers cette petite expérience que ta volonté équivaut au renouvellement permanent d'un choix, qui en l'occurrence est directement à l'opposé de ton désir mais qui pourrait fort bien aller dans le même sens et même le servir.

Mais les opposer l'un à l'autre aussi nettement qu'à travers cette petite expérience te permet de ne pas les confondre. Désir et volonté sont différents et peuvent même être opposés.

Tu l'auras compris : la volonté, c'est l'art de renouveler un choix d'instant en instant et d'en faire ta priorité presque absolue. Quitte à ce qu'elle s'oppose à ton désir.

L'exercice que tu viens de faire t'a permis de muscler ta volonté.

A présent, tu peux très bien pratiquer cet exercice chaque jour en l'appliquant à une action particulière, plus ou moins longue, plus ou moins fréquente.

Qu'il s'agisse de servir un choix, tu comprendras que le choix est une chose, que son incarnation dans une action suppose une continuité, donc un renouvellement d'autant plus fréquent que quelque chose survient avec la même fréquence qui pourrait rendre ce choix inopérant et donc te rendre impuissant.

Tu manques de volonté et te sens faible dis-tu. Ce que je traduis par « tu oublies de renouveler ton choix plusieurs fois dans l'action »; tu oublies de choisir ton but à chaque instant. Si tu renouvelais ce choix et ne perdais pas le contrôle de ce que tu as décidé à la moindre occasion, à la moindre hésitation, à la moindre tentation, au moindre doute, tu ne serais pas faillible.

Observe autour de toi ces personnes qui prennent la résolution de rompre avec une lourde et mauvaise habitude. « Sitôt dit, sitôt oublié ». Elles manquent de vigilance, oublient de renouveler leur résolution et emploient leur énergie à prétendre avoir déjà changé de choix plutôt que de comprendre la raison de leur échec.

Tu voulais muscler ta volonté. Voilà ce que je crois en être le moyen.

Mais n'oublie pas : la volonté n'est qu'un outil, pas une fin.

Car l'abus de volonté risque de rendre le cœur sourd. Tu n'entends plus ce que l'Univers te dit car tu n'entends plus que tes propres résolutions quoiqu'il arrive.

Autrement dit, donne-toi les moyens de devenir fort mais sache accepter d'être faible.

JE N'AI QUE DE MAUVAISES HABITUDES : JE FUME

Tout d'abord, sache que toute habitude n'est pas mauvaise. Mais toute impuissance à rompre avec une habitude doit être dénoncée.

Cependant, l'habitude que tu évoques n'appartient pas à celles qui paraissent utiles.

Ta question - ou ta plainte - revient à me faire compléter et préciser ce que je t'ai déjà dit lorsqu'une autre fois déjà tu m'avais avoué ton « manque de volonté ».

Je t'invite à te rappeler ma réponse antérieure ou à la redécouvrir. Car c'est le fond de ce qu'il te faut savoir : « La volonté c'est le renouvellement permanent, conscient et attentif d'un choix qui t'appartient, notamment lorsque l'action et les circonstances tendent à annuler ce choix ».

Tu te sens prisonnier d'habitudes. Fort bien. Il importe d'avoir recours à la volonté.

Prenons tes habitudes l'une après l'autre car il semble que tu en aies beaucoup, mais tu en nommes une seule.

Tu fumes cigarette sur cigarette. Si véritablement ton accoutumance est une dépendance et une sorte de « phénomène de compensation psychologique », il sera opportun d'aller interroger en amont l'origine de « cette mise en décharge somatique » d'un déséquilibre psychologique.

Mais comme à présent, c'est dans le corps que tu as installé ce déséquilibre, et que ton objectif est de le

débarrasser de cet encombrant déchet psychique, la question doit être posée en termes d'action et de volonté.

Encore une fois, n'oublie pas ce que je t'ai dit de la volonté, du choix renouvelé à chaque instant dans une précédente leçon.

Beaucoup de ceux que tu solliciteras pour briser cette habitude prescrivent telle potion, telle médecine, telle pharmacopée. Pourquoi pas.

Mais il me paraît plus conforme à la Liberté et à la conscience de ne pas occulter la difficulté d'une entreprise. Rompre avec une habitude forte implique une particulière vigilance dans le renouvellement de ton choix.

Tu es un gros fumeur : Alors, il te faut beaucoup de volonté, autrement dit tu vas devoir te mobiliser certainement seconde par seconde. Répète-toi bien que tu n'arrêtes pas la cigarette en général mais que tu refuses de fumer cette cigarette là en particulier, de façon absolue, puis celle-ci, puis celle-ci et ainsi de suite jusqu'à ce que tu constates que tu n'en as fumé aucune.

Mais pour la volonté, « ne plus fumer » n'est pas un objectif. C'est une action bien trop générale avec laquelle tu auras tôt fait de négocier et de trouver des arrangements, diminuer ou différer, prendre un produit moins toxique ou je ne sais quelle mascarade.

Non, la volonté s'applique à chaque action, à chaque instant et te fait regarder chaque cigarette en particulier qui te tente comme un ennemi absolu. Ta priorité est de ne pas fumer CETTE cigarette. Toute ton énergie doit s'y engager s'il le faut.

Dans quinze jours, tu ne seras plus fumeur si d'une part tu en fais le choix clair et si d'autre part tu renouvelles ta résolution à chaque instant de l'action, autant qu'il le faut. Rien n'interdit que tu mettes en place un réflexe de rejet de la cigarette.

Un conseil : Ne te laisse pas amadouer par les feintes que ta tête te souffle ; les justifications qu'elle te tend pour que ta volonté faiblisse. « Tu n'es plus capable de te concentrer » ; « C'est dangereux médicalement » ; « Ta liberté, c'est de fumer » ; « ton style, c'est de fumer »....

Non, rejette toutes ces arguties et justifications. Tu as choisi d'arrêter de fumer. Tu n'es pas un fumeur.

Mais l'origine de cette dépendance inscrite dans le corps se trouvant ailleurs, dans ton psychisme, tu risques de vouloir décaler ce signe, cette somatisation ailleurs dans le corps, sous une autre forme.

La plus connue est celle d'une boulimie, d'avoir un appétit insatiable. Et tu te plaindras de ton surpoids, résultat immédiat de cette carence et de ce « déport somatique ».

JE N'AI QUE DE MAUVAISES HABITUDES : JE BOIS

Tu m'apprends, au chapitre de tes nombreuses habitudes, être alcoolique.

Il te faudra régler chaque problème, rompre avec chacune de tes habitudes indépendamment, même s'ils peuvent avoir tous la même origine.

La boisson implique de même que tu mobilises le renouvellement d'un choix face à la bouteille. Le mécanisme reste le même, que je t'avais indiqué tantôt.

S'y ajoute je crois l'inscription d'une habitude ailleurs que dans le sang, qui est une sorte d'ancrage dans le cerveau. Il n'y a pas que le sang qui réclame sa pitance mais aussi le cerveau, l'ordre de tes représentations du monde.

Il te faut donc être vigilant non seulement sur la réalité matérielle de la bouteille mais aussi sur la dépendance à une perception faussée du monde, une perception qui te rend le monde distant, étranger, déformé et donc supportable.

Tu dois non seulement renouveler le choix de ne pas toucher cette bouteille, puis cette bouteille et ainsi de suite d'instant en instant ; mais aussi refuser une vision fausse et fuyante du monde, instant après instant.

Car tu subis à travers l'alcool cette double dépendance : par le sang et par le cerveau. Cette volonté d'être absent du monde en te troublant la perception implique un double combat : refuser la bouteille et refuser la vision fausse du monde.

Refuse l'image de toi-même comme celle d'un être dégradé car absent du monde. Aie conscience que tu es voué à être présent dans le monde et à t'y sentir parfaitement bien.

**JE N'AI QUE DE MAUVAISES HABITUDES : JE SUIS
GOURMAND
ET OBESE**

Lorsque tu auras cessé de fumer et de boire puisque tu m'avais déjà signalé d'autres habitudes de dépendance, il te faudra appliquer ta vigilance et le renouvellement permanent de ta capacité à choisir ton régime alimentaire.

Il te faut d'abord prendre les conseils diététiques afin de mettre en rapport l'intelligence de ton alimentation avec tes réels besoins. Ceci relève d'une information.

Et comme tu as des réserves de lipides, je te fais la recommandation suivante : « Prépare-toi à faire une diète ». Et oui, une diète. Tu as tellement de graisses en réserve à brûler !

Te voilà désormais familiarisé avec le mécanisme de la dépendance et le mode d'emploi efficace de ta volonté.

La vigilance renouvelée à chaque moment de l'action, à chaque instant implique de porter ton attention sur chaque aliment duquel tu approches.

En une semaine de diminution progressive du nombre de calories que tu t'accordes, tu devrais pouvoir entrer dans une diète véritable.

Tel est ton objectif.

Et ne te mens pas à toi-même si tu ne maigris pas très rapidement. Ne considère pas être organiquement incapable de maigrir en déclarant ne pas même te

souvenir des graisses dont tu t'es sustenté. C'est infantile et ridicule, offensant pour ta capacité à choisir. Nul ne fait une diète sans maigrir.

Si tu fais un peu d'exercice physique en plus, le résultat est certain : tu maigris. Mais est-ce véritablement ta résolution ?

JE ME SENS DESESPERE, PERSONNE NE M'AIME

Mais toi, aimes-tu quelqu'un ?

L'amour est très rare et bien peu en reçoivent, moins encore en donnent. Et pourtant, tous ne sont pas aussi désespérés que toi.

Puis-je solliciter ton attention sur une observation que je fais régulièrement ?

J'observe la névrose fusionnelle, providentialiste, moniste... appelle cela comme tu veux. Cette névrose est d'autant plus vivace et destructrice dans les affaires amoureuses.

La personne attend le tout en un. Il faudrait qu'une seule phrase contienne toutes les réponses, qu'une seule personne ait toutes les perfections, réponde à toutes les attentes.

Est-ce qu'il appert de ce qu'une personne a su développer une qualité à un haut degré qu'elle ait nécessairement développé toutes les autres avec un égal succès ? Voilà une façon de voir l'autre très « déifiante », en un mot : illusoire.

Et si tu ajoutes à cela que souvent les attentes humaines sont contradictoires, qu'il faudrait que le partenaire recherché ait les qualités les plus antagonistes, tu vois à quel point le projet amoureux est impossible le plus souvent, même assorti d'une forte propension à s'illusionner.

Et toi, tu dis que tu ne te sens pas aimé !

N'est-ce pas plutôt cette confusion, ce monisme, cette fusion qui te manque ; autrement dit cette mise en congé de toi-même ?

Car dans ce que tu appelles l'amour, tu peux rechercher plusieurs types de satisfaction qui impliquent différentes réponses, lesquelles n'ont pas à être réunies en un seul être et un seul lieu.

Vois comme tu as toujours la possibilité de « décomposer » ton attente, si polymorphe, et le choix de te tourner vers plusieurs interlocuteurs plutôt qu'aller te noyer par ta névrose en un seul être.

« L'amour, c'est la tendresse et ça me manque » : sache que les animaux domestiques sont une réponse plus certaine et plus durable que celle d'un partenaire pour te contenter.

« L'amour, c'est l'affinité intellectuelle et spirituelle et ça me manque » : Tu veux parler des amis. Je t'en souhaite d'innombrables. L'amitié peut se nouer à travers un texte, comme c'est le cas entre nous.

« L'amour, c'est l'aventure et ça me manque ». Les voyages, la marche vers l'inconnu s'accordent assez rarement avec le projet amoureux qui te leste assez en général pour te rendre parfaitement immobile.

« L'amour, c'est le plaisir érotique ». C'est également une transaction tacite où l'un se vend à l'autre, de façon plus ou moins exclusive. Mieux vaut encore poser une telle

transaction en termes clairs avec un commerçant qui offre librement son corps à des clients. Et si cette pratique te déplaît, emploie tes efforts à rencontrer des êtres pour qui le couple doit se donner pour ambition exclusive la rencontre érotique. Et si cela encore te paraît une orientation inhospitalière, pratique alors les travaux manuels narcissiques.

Ces solutions ne sont pas parfaites mais ta frustration de l'autre traduit ta propre imperfection et ton désir de te fuir toi-même.

Cesse de croire qu'une seule réponse existe pour satisfaire toutes tes demandes, qu'une seule personne présente toutes les perfections que tu recherches ; que l'amour d'un partenaire existe qui soit parfait pour te faire oublier ta propre imperfection.

Tu peux espérer obtenir différentes satisfactions selon ce que tu choisis et selon ce que tu es prêt à donner. Mais tout ne te sera pas donné par une seule personne.

Exerce-toi à ne pas dire « personne ne m'aime » mais à nommer ce qui te manque précisément en ce moment.

JE ME SENS TELLEMENT DEPRIME QUE JE M'AUTO-MUTILE

As-tu remarqué comme il y a deux grandes catégories de souffrances humaines : la douleur et le mal-être ? L'une se rapporte à une partie de la personne et se localise par conséquent plus facilement dans une partie du corps ; l'autre envahit la totalité de la personne et se laisse par conséquent moins bien saisir par l'approche médicale.

L'auto-mutilation que tu pratiques est un acte, malheureusement pas toujours ritualisé, qui consiste à satisfaire l'inconscient et à procurer un soulagement à ce mal-être en prenant le corps comme lieu de « mise en scène » de cette douleur.

Cette manifestation d'un mal-être diffus, cette exigence de spatialiser ta douleur ne peut apparaître que comme une vengeance envers toi même exercé sur le corps.

Il y a une douleur de l'âme qui exige sa réalité, son double « physique ». N'est-ce pas ?

L'auto-mutilation frappe par son caractère spectaculaire. N'as-tu pas le sentiment que ce n'est qu'un durcissement, une exagération volontaire de ce qui se pratique chez d'autres ou chez toi-même de façon plus régulière et moins violente comme par exemple le fait de secouer nerveusement les jambes en signe d'impatience, de se rogner les ongles en signe d'angoisse, de se gratter en signe d'agacement, ou, de façon plus spasmodique, en vociférant ou en se « tapant la tête contre le murs », sans même parler des réactions somatiques, dermatologiques, allergiques plus ou moins évidentes.

Cette auto-mutilation à laquelle tu t'adonnes, disons-le sans tabou, te procure un réel plaisir, un soulagement psychique, en même temps qu'une douleur physique.

Quelle sorte de violence fais-tu subir à ton corps afin de pratiquer comme un rituel magique d'exorcisme pour extraire ce mal qui t'envahit : Te brûles-tu la peau ? Te scarifies-tu plus ou moins sauvagement ? Ou même t'ouvres-tu les veines ? Te donnes-tu des coups à toi-même ?

Pourquoi te faut-il t'infliger de telles punitions ?

Après ces séances d'auto-mutilation, ta respiration est-elle plus sereine ?

Ce corps ainsi mutilé, « puni », meurtri, vois-tu à quel point il joue bien son rôle de doublure de l'âme ? Il amortit les coups et absorbe ton mal-être par l'expérience de la douleur.

Mais la cause de ton mal-être n'a pas disparu pour autant et ton pauvre corps n'est pourtant en rien coupable.

Tu auto-mutiles ta doublure, tu interprètes la punition de l'âme par la dégradation et la souffrance du corps car tu n'as aucun moyen de trouver la paix un seul instant en toi-même.

A l'instant où tu t'auto-mutiles, tout ton mal-être est comme aimanté, attiré tout entier sur le point où ton corps est dégradé. Tu aimerais convoquer et résorber en un seul point, celui où tu t'infliges une douleur violente, tout ce mal-être où tu sembles encombrer de toi-même à chaque instant.

Est-ce bien la description qui te permet de reconnaître ce qui t'arrive ?

Veux-tu bien voir que cette auto-mutilation que tu t'infliges est un rituel d'exorcisme sauvage où tu as comme l'impression de te retrouver en paix pour un temps en faisant comme si tu te vidais d'un fantôme ?

Est-ce bien cela ?

Il te faudrait réapprendre à pleurer. Ce serait une façon moins violente de débloquent le mal-être que d'avoir recours à l'auto-mutilation.

Veux-tu aller au-delà du diagnostic et voir l'étiologie de ton mal ?

Est-ce que le fantôme que ton inconscient croit évacuer de ton âme en lacérant, ouvrant, tranchant, le corps, est-ce que ce fantôme n'est pas comme la masse des manques affectifs que tu as subis en n'ayant aucun système de défense organisé, te sentant à la fois victime et arbitre d'un conflit ?

Ne te blesse pas davantage. Je vois à quel point tu es malheureux et doux à la fois. Cette violence extrême que tu portes sur ton corps est la seule interprétation que ton inconscient a pu trouver afin d'essayer d'évacuer le conflit qui te mine.

Acceptes-tu que je nomme plus précisément ce qui t'afflige ? L'enfant qui est en toi, l'être resté enfant en toi a été profondément privé de protection affective ; il en est

profondément victime et se considère en même temps coupable, arbitre de cette situation.

Tu te fais reproche sans savoir très bien de quoi.

A l'instant où tu t'auto-mutilles, tu te punis de ne recevoir aucune affection, aucune protection et cela te soulage.

Je n'en connais pas beaucoup qui souffrent de ton mal mais je présume qu'il y a une raison à cela : les personnes qui s'automutilent se sentent coupables et honteuses, se cachent et camouflent les misères qu'elles s'infligent.

Elles ont honte là où les « suicidaires », à l'opposé, sont dans une revendication publique, dans un appel à l'affection, à la protection et l'attention d'autrui.

Il y a différentes façons pour un enfant de tester autrui, et aussi pour un adulte qui reste infantile. La violence, le chantage, les cris, le repli sur soi, autant d'expressions qui se ramènent toutes à celles-ci : « J'aimerais que les personnes qui m'entourent me prouvent qu'elles tiennent à moi et je dois pour ce faire les tester ».

Dans ton cas, ce qui est pathétique, c'est que tu es comme absolument convaincu que tu n'es ni aimé, ni protégé. Et tu essaies de te débrouiller comme tu peux par toi-même pour te soulager quelque peu. Même si ton corps est le lieu d'expression, je suis sûr que tu fais tout pour masquer cela, et même que tu es toujours très doux avec ton entourage.

Tu ne revendiques rien, tu ne testes personne et cependant, tu t'auto-punis loin du regard des autres.

Ne te laisse pas fasciner par le spectacle de ta propre mise à mort comme s'il s'agissait de la seule forme possible de réconciliation avec toi-même, parce que arbitre malgré toi tu penses impossible d'être en paix avec les autres.

Ecoute-moi et crois-moi : mieux vaut se montrer un peu violent dans la relation extérieure que se montrer extrêmement violent dans une relation de soi à soi.

Il faut que tu sortes de toi-même. Il faut que tu comprennes que tu es parfaitement digne de l'affection des autres, à commencer par celle de tes proches.

Peut-être es-tu encore un enfant et ne parviens-tu pas à l'accepter ? Tu te « reproches » ta propre existence sans savoir pourquoi. Mais en fait, tu as laissé s'installer cette sorte de fantôme qui s'est interposé entre toi et ton entourage et qui t'a plongé dans une complète solitude.

Cesse de te punir ! Cesse de limiter l'expression de la violence aux frontières de ton propre corps. Retrouve une relation à l'extérieur où tu n'hésites plus à donner autre chose que ta douceur.

La douceur n'est pas la paix. Je ne te dis pas d'être nécessairement violent à l'extérieur mais simplement de ne pas prendre ton corps comme seul lieu d'expression de ton conflit intérieur.

Je te demande de bien vouloir faire la chose suivante : Tu vas choisir une personne.

Par le simple fait de montrer le résultat de tes séances punitives à une personne de confiance, tu débloqueras cette situation.

Ne choisis pas une personne d'autorité qui ne te comprendrait pas nécessairement, choisis une personne adulte que tu aimes bien et qui te marque de la bienveillance. Ecris-lui ce qui t'arrive si tu n'oses lui montrer. Dis-lui que tu as besoin de te confier.

Voudras-tu bien faire cela ? Il faut passer par un ami pour se réconcilier avec soi-même car tu es dans un malentendu avec toi-même. Cet ami t'apprendra à ne pas te juger et à ne plus te punir d'un mal que tu n'as même pas identifié. Car lui ne cherchera pas à te punir.

C'EST TRES DEPRIMANT CAR JE SUIS UN HOMME ET JE ME SENS PEU PERFORMANT SEXUELLEMENT

La sexualité ! Quel paradoxe ! Cela semble à la fois la chose la plus évidente depuis le commencement des générations, et la source de toutes nos complications.

L'ambiguïté du « si loin si proche » peut s'y déployer parfaitement.

L'autre est si loin de toi : il est objet de fantasme et il doit en être ainsi. Sans quoi tu resteras un étranger pour lui ; son corps ne pourra t'assimiler à sa propre intimité.

Mais immédiatement, tu t'insurges et te défends de ne pas faire de l'autre un lointain, un fantasme mais bien au contraire l'être que tu aimes et respectes.

« Si loin, si proche » : n'enlève aucun des deux termes de cet oxymoron qui se réalise parfaitement dans une relation sexuelle... comment dis-tu ? performante !

L'autre devient ton objet, ta chose, presque ton esclave ; et toi de même vis-à-vis de lui : telle est la règle, l'échange consenti mutuellement, de façon tacite en général. Et ainsi se crée un attachement par le corps qu'on appelle amour et qui peut tourner à la haine d'une seconde à l'autre. « Si loin, si proche », te dis-je.

La sexualité est une rencontre et en même un acte de possession réciproque, de domination, de prédation.

Celui qui prétend en faire un acte de sagesse ou de parfaite union des consciences, celui-là aura beaucoup à

m'apprendre. Je n'ai encore jamais rencontré un tel individu.

Et pourquoi cela ? Parce que celui qui pratique l'amour véritable n'emploie pas l'expression sexuelle, sauf peut-être de façon exceptionnelle lorsqu'il s'agit de véhiculer une énergie particulière ou d'être au contact de l'énergie de l'autre sexe de façon particulière. Mais je ne crois pas que cette façon de faire ait jamais justifié une inquiétude et pour tout dire l'excitation de l'orgueil quant à la performance sexuelle produite, ce qui en revanche soutend ta question.

La performance sexuelle, comme tu voudras sans doute en convenir, est d'autant plus assurée que tu saisis ce jeu du « si loin si proche ».

Qu'il s'agisse du fuselage d'une cuisse, d'une façon de sourire qui soit à la fois rassurante et envoûtante, qu'il s'agisse d'un mouvement de ton corps entier, de ta main ou de ta langue qui sache se cadencer selon les rythmes imposées par le souffle de ton partenaire et le flux d'images de ses propres fantasmes ; il s'agit d'accueillir l'autre au plus profond de soi dans ce qu'il y a de lui de plus lointain, étranger à ta propre nature.

C'est cette inhabitation de l'intimité par l'autre qui produit l'union charnelle réussie, ce que tu appelles la performance sexuelle.

Il va sans dire que certaines personnes répondront mieux aux attentes du « si loin, si proche », que tel partenaire exprimera mieux que tel autre, pour toi personnellement.

L'autre qui ne serait qu'un étranger, qu'un « si loin » serait un violeur ; à l'inverse, l'autre qui nous serait exclusivement proche – comme il arrive souvent après quelque temps de vie conjugale, celui-là provoquerait l'ennui, tout au plus une jouissance faible, mécanique et très semblable à celle de l'onanisme.

Il te faut donc, si tu veux être convaincu d'être performant, savoir trouver le juste cheminement pour venir du plus loin et aller au plus proche ; pour te manifester dans tout ton mystère au plus profond de l'autre, c'est-à-dire dans son corps, mais dans son corps totalement ouvert.

Telle me paraît la solution à ce qui te déprime.

De là, je t'indique l'exercice suivant :

Si tu es lié à un partenaire, ose te travestir, même physiquement, et provoquer chez l'autre la surprise d'une personnalité nouvellement inconnue.

Ou bien propose-lui d'être à son service exclusif pendant toute une journée et toute une nuit, d'être comme son jouet.

Et si tu n'as pas de partenaire, tâche dans tes entreprises de charme de comprendre que ton désir doit s'exprimer clairement du corps de l'autre tout en manifestant que ce désir peut à chaque instant être éliminé s'il est importun : l'autre doit se sentir accueilli et jamais mis en danger, de sorte qu'il puisse t'inscrire dans l'ordre spécifique de ses propres fantasmes, s'ouvrir à toi parce qu'il pourra te saisir selon sa propre manière. Il veut bien être « violé » à condition que ce soit par son propre jouet, par son fantasme projeté.

Pratique le jeu du « si loin, si proche ». Et tu seras performant sexuellement.

Et cesse ensuite de te poser cette question perturbatrice. Tu me fais penser à ces marcheurs qui réfléchissent sur les risques de trébucher et qui finissent nécessairement par tomber.

JE DEPRIME D'ETRE TOUJOURS DANS LES MEMES SITUATIONS.

**Observe ce navire qui change de direction !
Que fait-il ? Il change de cap.**

Et pourtant, il lui faut quelques encâblures avant de faire route vers la bonne destination. Mais le capitaine a pris à un instant donné et en un seul instant donné la décision de changer de cap. Le changement est immédiat ; sa réalisation pratique s'organise dans la matière plus ou moins lentement.

Cependant, le navire, avant que d'avoir modifié son angle de trajectoire de 90 degrés, doit le modifier d'un degré puis de deux, et de plus en plus jusqu'à trouver sa bonne direction.

Et pour chaque degré de changement dans la trajectoire, il a fallu parcourir une certaine distance.

Et bien, fais comme ce capitaine : prends une résolution ; décide du changement que tu souhaites. Et sache que tu devras faire comme son navire : accomplir ce choix à travers l'action, progressivement sans doute mais sûrement.

Prends n'importe quel exemple et tu verras que c'est ainsi que tu peux faire : prends ta décision fermement et à chaque fois que les circonstances favorisent ce choix, oriente-toi en fonction de ce choix.

C'est ainsi que le changement opérera. Mais prends garde que décider du changement n'est pas tout à fait équivalent à avoir accompli le changement. Mais c'en est la condition première.

Lorsque tu déprimes d'avoir à vivre toujours les mêmes situations, décide de changer. Mais décide-le vraiment, avec la certitude que la situation va changer.

Si tu ne fais pas ainsi, la situation restera la même car tu feras tout pour que rien ne bouge.

Alors, change !

JE SUIS DEPRIME CAR J'AI UN ENTRETIEN D'EMBAUCHE ET JE NE ME SENS PAS A LA HAUTEUR

Que de fantômes tu as dans la tête !

Tes peurs te font fabriquer des fantômes et tu leur accordes d'emblée droit à un équivalent dans la réalité.

Tu bâtis une figure punitive monstrueuse en oubliant de rapporter cette invention à la réalité qui est bien différente : tu auras face à toi quelqu'un de réel qui lui aussi cherche à dialoguer.

Par ailleurs, tu accordes une importance démesurée à cette rencontre parce que tu y mets un enjeu que tu devrais être capable d'oublier, celui de devoir nourrir ta famille, de payer ta maison ou je ne sais.

Tu dois regarder cette rencontre qui t'attend comme une rencontre humaine ; sans pour autant négliger de savoir de quoi tu veux parler.

Sache qu'il vaut mieux avant tout préparer un état d'esprit. Le mieux que tu es à faire est de te détendre.

Si vraiment tu crois que tu n'es pas à la hauteur, rends-toi à cet entretien en étant très décontracté puisque tu as vidé cette rencontre de ses enjeux.

JE GERE TELLEMENT MAL MA RELATION AUX AUTRES

Parfois, il m'arrive d'être long dans la description de l'exercice que je te propose, quitte à ce que tu perdes en attention ou que mon explication perde en efficacité.

Pour cette fois, je te recommande de pratiquer la solution suivante.

Cesse de vouloir plaire !

Je ne te dis pas de choquer ou de nier les autres. Non, bien au contraire.

Je te dis simplement : Cesse de vouloir plaire !

Impose-toi cela jusqu'à la fin de cette journée et tu remarqueras le gain d'énergie psychique prodigieux que cela représente.

Cesse de vouloir plaire.

J'AI UN PROBLEME D'IDENTITE.

Tu ne sais pas vraiment qui tu es...

Tu ne sais pas vraiment ce que tu veux...

Tu te morfonds à ne pas savoir à quoi tu te destines, à quelle mouvance politique tu te voues, à ne pas savoir ce qu'il faut faire ou ne pas faire en beaucoup de circonstances...

A chaque fois que cela se produira aujourd'hui, et pourquoi pas les jours suivants, pose-toi la question suivante :

Qu'est-ce qui me fait plaisir ?

A chaque fois que tu ne sais pas quoi faire, qui être, quoi choisir : fais, dis , choisis selon ce qui provoque ton propre plaisir.

**CONSOLATIONS POUR
QUELQUES PROBLEMES
PARTICULIERS**

ELOGE DE L'AMITIE JE PREFERE L'AMITIE HUMAINE A L'AMOUR ILLUSOIRE

J'ai longtemps tenu l'Amitié pour de l'Amour avec quelque chose de moins.

Par une paresse mentale ou une ivresse juvénile, j'en fis une catégorie dépréciée de l'Amour, une demi-teinte de ma palette émotionnelle.

Mais l'expérience immodérée que je crois avoir déjà eue de l'une et de l'autre de ces deux nourritures de l'âme a fini par me faire voir la vérité de chacune.

L'amour a certes le goût de l'absolu mais l'Absolu ne convient qu'à Dieu.

La question n'est pas ici de moquer le chantier amoureux. Même, il est sans doute comme l'antichambre de la suprême rencontre à Dieu.

Mais de là à faire d'un bipède fort imparfait un presque Dieu fait de lui un anti-dieu. Rapportés à l'Infini, certains « presque » veulent dire « pas du tout ».

Laissez-moi, juste avant de blâmer notre plus belle illusion, insister un instant sur la beauté de l'Amour, tel un Socrate tout à coup sommé par son Daimon de maudire sa philosophie devant l'évidence érotique.

La transe amoureuse exige que nous nous absentions totalement à nous-mêmes ; et dans cet exercice, la femme est prédisposée à l'excellence plus que son partenaire masculin sans doute. L'énergie passive de sa sexualité

donne naturellement vocation à cet effacement, source de sa jouissance érotico-mystique.

Très littéralement, la béance qu'elle ouvre à l'homme est un accueil inconditionnel, corps et âme. Et quel homme n'a pas un jour éprouvé une sorte d'envie devant la capacité de sa partenaire à se désarter tout à fait pour ne plus laisser d'elle qu'un cri immense qui la consume toute entière.

A cette extase physique du *Oui* féminin répond chez l'homme une instase psychique.

La femme s'oublie et affirme l'homme dans ce « oui » sans réserve. Mais l'homme se vide et s'épuise en se transférant.

La femme s'abandonne tandis que l'homme se donne. Et ce fait est parfaitement étranger à toute phallocratie intime.

Tel est le piège de la nature : organiser des noces mystiques entre deux mammifères. Mais son éternité dure le temps d'un coït ; l'absolu ne se communique que par un frisson.

C'est à ce moment-là que l'illusion amoureuse peut aveugler les âmes mystiques.

Cette expérience de l'absolu par le corps nous porte à faire mentir l'univers entier. L'autre dans sa chair, dans ses faiblesses, dans son irrémédiable infirmité, cet autre a le devoir de s'installer comme centre de l'absolu.

Notre idole à deux pattes ainsi promue centre et norme de l'univers, il ne reste plus aux lois mathématiques et aux règles esthétiques qu'à accorder leur harmonie sur elle. Et malheur aux malfaisants qui voudraient discuter des proportions d'une telle cosmogonie.

Mais au fait, existe-t-il au monde un seul être qui puisse donner réalité à un tel fantasme d'absolu ?

Evidemment non.

Prenez le spectacle d'un amant éconduit et désespéré. Comment a-t-il pu en arriver là ? Observez que tout le talent de son tortionnaire est d'avoir la seule qualité qui se puisse imiter de Dieu : l'absence.

Oui, l'absence, la distance, la disparition.

Aimez-le donc éternellement celui-là qui ne vous a laissé ni le temps, ni les occasions de le dénuder, de le désacraliser ; et, pour finir, de le désaimer pour les mêmes raisons qui vous avaient fait l'aimer.

Pourtant, comme il vous serait plus simple, pauvre fou, pauvre ami, de faire comme font la plupart dans un heureux réflexe de survie et de pratiquer à votre tour le reniement :

Cette petite mèche qui barre le visage et qui vous avait enflammé devient une négligence, cet air sombre qui abritait d'insondables mystères n'est plus que fermeture du caractère, ce regard pétillant qui vous attendrissait est un trait puéril ; tous les charmes du premier jour signent un mensonge duquel vous vous êtes enfin libéré.

Mais évidemment non, mon pauvre ami, vous préférerez le désespoir. Il faut que l'autre par inconstance ou froideur sache vous mépriser, et vous continuerez de l'aimer, avec d'autant plus d'ardeur que la frustration vous le rendra toujours plus précieux.

Ce dieu charnel d'un instant, une fois désapparu, aura enfin toute la force de la transcendance. Et vous permettra de souffrir autant qu'en enfer.

Mais enfin : écoutez-moi. Votre amour concerne Dieu, votre bonheur suppose une plénitude charnelle. Ne soyez pas assez fou pour vouloir rendre un seul humain cause de ces deux expériences.

L'amour est par essence injuste. Celui qui aime est absent à lui-même ; celui qui est aimé est absent à l'autre. A l'instant même où vous ne prenez plus la jouissance érotique comme guide et que vous lui préférez les divagations du sentiment amoureux, vous êtes condamné.

La nature accorde deux corps et vous voudriez sottement qu'elle unisse deux âmes.

Louons la séduction qui n'est qu'une stratégie destinée à neutraliser les petites façons bourgeoises et sentimentalistes du cerveau car lui aussi veut être de la fête.

Vivez la séduction mais gardez-vous de tout sentiment amoureux. Don Juan passe sa vie à faire des pieds de nez aux faux mystiques de l'amour. Sa manière à lui d'aimer Dieu, c'est de s'accaparer le sentiment mystique de celles qu'il a séduites. Mais Don Juan sait qu'il n'est pas Dieu et ne peut que rejeter ses proies comme autant d'échecs dans sa propre quête religieuse. Il ne peut qu'aimer celle qui saura lui résister parce qu'elle lui préfère le vrai dieu.

L'art de séduire n'atteint que rarement de tels sommets où Don Juan cherche Dieu en détruisant de saintes victimes. Plus près de nous, regardez cette femme facile. Elle est peut-être enchantée par la perspective d'être dans votre lit dans moins d'une heure mais elle ne se déboutonnera pas tant que sa machinerie cérébrale et émotionnelle n'aura pas reçu son petit pourboire, sa petite dose de séduction.

Faites lui un bon mot pour lui amadouer le cerveau, accompagnez votre première caresse d'une drôlerie, aidez-la à se trouver des excuses et à rendre sa vertu moins sévère. S'il le faut, forcez sa timidité en feignant votre propre inexpérience.

La séduction amoureuse n'a rien de dangereux ou de condamnable: elle est la mise en scène bourgeoise qui prend nos autres facultés humaines comme public de la rencontre des corps.

Mais le sentiment amoureux, tout au contraire, est un suicide, une folie destructrice.

Le premier impératif de l'éducation à l'éveil de la puberté devrait être de prémunir contre cette dérive.

Le sentiment amoureux éternise par le jeu d'imaginations une simple expérience charnelle.

Soit qu'elle soit fantasmée avant d'être vécue, soit qu'elle soit survalorisée pour n'être pas assez régulièrement vécue.

Le roman est le remède au sentiment amoureux car il est son expression naturelle. La réalité quotidienne ne tolère cette hallucination, cette sorte d'extrapolation mystique que le temps de la reproduction ou de l'imposture publicitaire, autrement dit que le temps d'une ruse envers l'âme.

L'observation démontre que l'art de séduire est l'expression la plus saine du désir de l'autre, qu'il est le meilleur antidote à toute illusion sentimentale.

Le sentiment amoureux est ennemi de la réalité. Bien qu'il soit – répétons-le, comme une propédeutique à la mystique

véritable. Car il éveille ou ranime dans le cœur de l'homme l'exigence d'absolu.

Malheur à celui qui n'aura pas su installer et pacifier la relation amoureuse dans le confort quotidien et qui lui préférera toujours l'extase. Il va bâtir des cathédrales sur du sable mouvant.

L'amour est donc par essence une illusion, une farce de prédateurs, une survalorisation de l'autre et une dévalorisation de soi.

Cette mystique est une hallucination jouissive, positivement lorsque l'autre est entre nos jambes ou nos bras, négativement lorsque nous pleurons qu'il n'y soit plus et que la mort seule nous permet d'éprouver une extase voisine.

Je le répète : l'amour périt par manque de passion et l'amitié par manque de raison. Ce contraste devrait nous engager à soigner nos amitiés avec la même pugnacité que celle mise à ravager notre existence par des tempêtes amoureuses.

L'amitié vient ici nous consoler des malheurs de l'amour. Elle nous apprend, tout au contraire du sentiment amoureux, l'affirmation de soi et de l'autre dans un même mouvement.

Si l'amitié m'est longtemps apparue comme de l'amour privé d'absolu, c'est par le jeu que je viens de dénoncer d'une double illusion sensorielle et mystique.

Les joies de l'âme peuvent se partager avec un ami ; celles du corps entre amant et maîtresse ; mais la recherche du sentiment amoureux revient à cultiver les illusions.

L'ami s'inscrit dans la réalité et nous convoque dans la réalité. Avec lui, tout est permis, y compris et surtout le droit d'être présent et réel.

L'absolu est l'horizon inatteignable de l'amour. L'amitié peut regarder vers l'absolu sans renier le présent, ni les circonstances ou la réalité.

Le sentiment amoureux oblige l'autre à être infiniment plus ou infiniment différent. L'élu amoureux saura jouer son rôle en faisant le dédaigneux ou l'absent; et l'amoureux le sien en allant s'écraser la tête en contrebas d'un pont. Ce n'est pas là un hommage au réel.

L'amitié apprend le contentement : la frugalité et l'humilité accompagnent le véritable sentiment amical. L'on n'exige de l'autre que sa présence ordinaire et s'il n'est pas dans notre quotidien, cela n'affecte en rien le sentiment amical.

Le sentiment amical atteint l'autre en l'approfondissant, le sentiment amoureux en le niant et en se reniant.

L'amitié est le prototype d'une société bien gouvernée. Son extension sociale, telle qu'il faut l'espérer pour un avenir sans doute lointain, est la fraternité. L'autre n'est plus un ennemi et le jouet d'une relation prédatrice dont nous prenons le réflexe à travers nos hallucinations érotiques et cannibales.

Ce que nous donnons à tel ami, nous ne l'avons pas pris à un autre ami. Au contraire, les amitiés se renforcent les unes les autres.

Un ami encourage notre propre lucidité car il n'invite à aucune sorte d'imposture, de tromperie, de survalorisation de l'autre au profit d'une extase érotique.

L'amitié me rend l'autre précieux sans qu'il me valorise, sans que je le dévalorise. Sa seule présence est consolatrice car il peuple un désert et laisse espérer d'autres habitants pour bientôt.

Deux amis sauront se rendre heureux avec peu.

C'est pour cette raison qu'il semble impossible de voir le sentiment amoureux tourner en amitié véritable, sauf lorsque le grand âge a rendu le corps ridicule. Il paraît inversement bien improbable qu'une amitié prenne le chemin de la transe érotique, sauf chez les gens supérieurement intelligents capables d'ajouter une touche d'imagination et de séduction au réel.

L'amitié conforte une raison éclairée par la tendresse. Elle fait même de cette raison son principal outil d'échange.

L'amitié nous humanise car elle fait de l'autre notre égal très précieux. Elle introduit au vrai respect parce qu'elle nous fait sentir la certitude que l'autre est une personne libre en-dehors de toute attente, de tout acte prédateur, de toute projection mystique ou de toute frustration érotique.

Il y a l'étranger. L'étranger est une ombre et une statistique. Je lui accorde une présomption d'existence.

Il y a l'amant. L'amant est mon divertissement préféré. Il donne le frisson de l'absolu un court instant.

Il y a l'amoureux. L'amoureux confond le ciel et la terre. Il mourra donc de vouloir trop vivre.

Et puis il y a l'ami. L'ami qui donne enfin son juste équilibre à la relation humaine, qui ne détruit que les illusions.

S'il arrive que l'étranger soit en désaccord avec l'ami, donnez raison à l'ami.

Si c'est l'amant qui vient contester l'ami, prenez le parti de l'ami.

Si un amoureux dispute avec l'ami, prenez fait et cause pour l'ami.

Deux raisonnements opposés se valent, deux choses contraires se valent.

Si quelqu'un vous demande pour quelle raison vous vous rangez en faveur de celui-là, dites-lui simplement que votre ami vaut plus que tous ses raisonnements.

La sagesse enseigne à dépendre toujours plus de soi-même et toujours moins d'autrui. Elle apprend à se contenter de peu et à n'avoir plus aucun égard pour les modes, la soif de posséder, la peur de n'être pas ceci ou cela, de n'avoir pas ceci ou cela. Parfois même, cette sagesse, cultivée pas seulement comme vertu mais comme puissance libératrice, nous indique par quel chemin ne plus craindre les maux du corps : le froid, la faim, la fatigue.

Dépossédé de mille contraintes et de mille maux par une conscience ainsi élevée, le sage ne dépend plus pour être heureux que d'une nécessité : celle de l'amitié.

Car il aperçoit que son bonheur et sa vertu, s'ils ne peuvent être partagés, sont condamnés à mourir comme

un feu qui l'aurait consumé et qui n'aurait plus rien à éclairer.

NOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE EST LA MANIFESTATION DE NOTRE ANGE GARDIEN

L'animal sauvage est placé sous le règne de l'espèce ; mais l'animal domestique a l'Ange Gardien pour gouvernement commun avec son maître.

L'humain ne doit pas trahir la confiance de son animal. Cela revient à oublier son Ange Gardien.

L'ami sans parole est aussi l'ami sans mensonge. Il aimera celui qu'aucun de ses semblables ne trouvera aimable ; il lui sera fidèle alors que tous l'auront abandonné.

L'ami sans parole ne comprend que les sentiments. Il ne sait pas ce qu'est le bien ; il ne sait pas ce qu'est le mal. Sa morale et son salut dépendent tout entiers de ce que son maître lui apprend. Qu'il connaisse la misère ou le confort, cela lui tiendra lieu de bonheur puisque son Maître aimé en est cause.

La funeste *théorie des animaux machines* de Descartes, à quoi ne pouvait que succéder fort logiquement la *théorie de l'homme-machine* de La Mettrie permit de passer d'un holocauste religieux à un holocauste scientifique dont ne nous sommes toujours pas sortis. Nous sommes passés de l'obscurantisme théologique à l'obscurantisme scientifique sans marquer la moindre pause dans notre soif de domination.

Laissez-moi vous raconter une autre histoire que celle de notre raison dominatrice et insensible.

Ne laissez pas dire que le soin d'un animal revient à priver un homme des mêmes égards. L'attention à l'animal mobilise et fertilise ce qu'il y a de bon en l'homme. Cette erreur serait égale à celle qui nous ferait considérer la pratique de la charité envers le prochain comme une œuvre qui détourne de la foi et de la prière.

Ne pas dire que l'animal est destiné à l'alimentation nécessairement carnée de l'homme. A ce compte, un hindou sur quatre est un fantôme puisqu'il pratique le végétarisme strict. Et j'ai alors parmi mes propres amis des êtres qui n'appartiennent pas à l'espèce humaine.

S'abstenir de manger nos frères sans parole permet de prendre à la nature une protéine au lieu de dix pour un même équilibre alimentaire. C'est donc rendre la Terre dix fois plus nourricière pour l'humanité. Cet argument seul suffit à montrer que le respect de nos frères sans parole équivaut à une pratique très efficace du respect humain.

Notre armure idéologique, notre panoplie mentale nous privent de la simplicité sentimentale de l'animal. A mesure que l'animal quitte le règne sauvage et perd de son instinct, il ne devient pas plus laid ou vulgaire comme disent certains ; il devient plus domestique et mimétique à l'humain. Sa voie est d'accéder au règne humain sans transiter par la raison, par la parole.

En ce sens, l'animal domestique est l'un des premiers invités à l'œuvre de rédemption dont l'homme de raison a la responsabilité.

Toute la création est appelée à cette domesticité humaine. Mais nous nous obstinons à regarder l'humanisation aimante de la création comme une voie d'évolution sans issue.

Ce Gros matou et ce toutou, avec toute leur tendresse et leur innocence, dont se détournent les philosophes et pour lesquels nous n'avons pas encore inventé de catégorie morale ou ontologique, représentent le premier pas de notre propre théodicée.

Cela choque, cela dérange car nous avons à assumer tout le poids d'un mensonge collectif multiséculaire.

Ne voyons-nous pas que nous sommes nous-mêmes des animaux sauvages à peine domestiqués ? Que notre parole malheureusement est empoisonnée par le mensonge repris par chaque génération.

La raison philosophique était réticente à accorder aux femmes le privilège d'avoir une âme comme par peur que l'homme perdisse la sienne.

Tout au contraire, cette reconnaissance prouvait par l'effet que l'homme en avait bien une lui-même.

Lorsque l'homme blanc a bien voulu reconnaître à son frère noir cette même qualité, n'était-ce pas là encore une preuve de fortification spirituelle pour lui-même et non pas un avilissement ou un reniement.

Et pourquoi refuseriez-vous alors que par un approfondissement spirituel de nous-mêmes, nous n'apercevions pas chez nos amis les Bêtes cette même disposition ?

Darwin nous a heureusement montré notre communauté de destin et d'évolution matérielle avec nos amis animaux; d'autres textes et d'autres expériences montrent que nous avons aussi cette communauté de grâce et de rédemption à partager avec elles.

Le compagnon domestique est là pour nous apprendre les premiers pas de la Rédemption et de l'innocence charitable. Il nous rend participant de l'œuvre de rédemption.

Cet amour du compagnon sans parole est une haute leçon religieuse : tous les faits montrent que cette responsabilité que nous avons sur une petite portion de la nature engage notre responsabilité spirituelle.

Observez votre compagnon privé de parole : vous y verrez votre propre âme, votre propre capacité à exprimer ce que vous n'avez pas oublié des leçons du Ciel envers un être qui a quitté la nature et son instinct pour s'en remettre à votre autorité et à votre protection.

Votre relation au compagnon sans parole manifeste très exactement votre relation à votre propre autorité spirituelle protectrice.

Et l'enfant qui prend soin de sa peluche, me direz-vous ! Cela prouve bien que l'homme, déjà tout jeune, projette dans la nature ou sur des objets ses peurs et ses attentes. Vous êtes mauvais observateur, vous répondrai-je. Cela prouve au contraire l'innocence et la spiritualité de l'enfant à qui est très naturel de s'associer au véritable projet de la Grâce de rendre toute chose vivante, animée et spirituelle.

Autant vous choquer parfaitement et vous dire le fond de ma demande envers Dieu : je ne veux pas entrer dans un Paradis duquel les Animaux seraient exclus, et même d'où les peluches seraient bannies.

Voyez à quel point de telles pensées sont irréconciliables avec l'arrogante supériorité philosophique.

Mais j'ai pour plaider mon choix certaines paroles du Christ, des Evangiles certes apocryphes mais sans mélange, les fortes complicités de quelques grands saints avec nos frères animaux ; plus quelques messes de messeigneurs bien inspirés d'avoir accueilli les bêtes à leur homélie, sans aller jusqu'à rappeler l'épisode de l'Arche de Noé. Les superstitions religieuses et scientifiques quant à elles n'entreront pas dans ce paradis auquel je crois.

M'interdire ce Paradis au Ciel aurait pour corollaire de dévier d'une science spirituelle consacrant toute la création et oeuvrant sur toute chose conformément au vœu d'Origène selon lequel même le Diable sera pardonné. Oui, même nos œuvres mauvaises seront converties.

J'assiste avec tristesse aux progrès d'une science qui méconnaît l'âme des animaux. Je redoute que la recherche génétique et neurologique soit une nouvelle occasion de fausser l'identité spirituelle commune de l'homme et de l'animal domestique.

Une voie de connaissance et de guérison authentique suppose que nos amis sans parole soient partenaires de nos progrès, que nous revenions à une relation goethéenne à la nature. Nos protégés du règne animal ont beaucoup à nous apprendre des secrets de la Nature pour peu que nous arrêtions de les anéantir.

C'est cela que j'entends par cette notion tant galvaudée de « droits de l'homme ». Les droits de l'Homme ne concernaient pas grand monde il y a quelque temps. L'on a bien voulu admettre à l'assemblée des élus d'une autre couleur que la race blanche, puis le sexe féminin.

Mais je sais que les droits de l'Homme concernent aussi les animaux domestiques. Et parmi eux, même le lion et le scorpion seront un jour regardés avec la tendresse de l'ange pour nous.

Le droit de l'homme est le droit de la Grâce à s'étendre à toute la création vivante, depuis le lieu de l'homme pourvu de Parole. Je parle d'une parole réinvestie de son sens sacré et de sa destination compatissante. Le droit de l'homme, c'est le droit des femmes, c'est le droit des enfants, c'est le droit des animaux.

Comment pouvons-nous continuer cet abominable holocauste face à l'animal sans défense ? Croyez-vous qu'aucun Dieu dans l'univers réclame d'autre oblation que celle de notre intelligence ouverte au respect de tout être ?

Nous avons été capables de sacrifices humains comme de sacrifices animaux. Nous l'avons fait par adoration de dieux cruels, nous l'avons continué au nom du progrès médical et scientifique.

Mais aucun approfondissement de la matière n'est vrai qui ne soit en même temps élévation spirituelle. Aucune affirmation de l'humain n'est possible qui soit une négation de l'animal.

Et nos chers compagnons silencieux, avec leurs regards aimants et leur fidélité infaillible, avec leur innocence et leur foi aveugle en nous, nous donnent l'occasion de rendre la création plus humaine en nous rendant nous-mêmes plus spirituels.

La caresse que nous prodiguons à notre ami sans parole est une façon d'entendre notre Ange Gardien.

Aimez nos pauvres compagnons animaux qui souffrent tant par notre faute. Et priez pour eux.

De la beauté de l'adoption

Adopter, c'est aimer.

La naissance se fait par la chair mais l'adoption est une œuvre de l'Esprit.

C'est pourquoi lorsque nous adoptons, nous adoptons quelque chose de plus grand que nous-mêmes et qui nous dépasse et nous nourrit.

Adopter, c'est trouver par l'Esprit ce dont les circonstances ni la nature ne nous ont favorisés. Qu'il s'agisse d'adopter une langue, une patrie, une religion. Mais de toutes les sortes d'adoption, la plus remarquable est celle de l'enfant par l'adulte.

Cette différence essentielle nous est signalée avec l'évidence toute symbolique du Nouveau Testament ; dont nous pouvons nous éclairer :

Les lecteurs des Evangiles ont-ils bien considéré cette différence entre le temps de la Nativité où Marie enfante Jésus selon la chair, et celui où s'engage l'adoption selon le Cœur, autrement dit le temps où c'est le Christ lui-même qui accepte sa Mère en la confiant à son disciple ? Le Christ n'avait-il pas enseigné cela à Nicodème ? N'avait-il pas une autre fois, alors jeune enfant, apporté à ses parents angoissés par sa disparition une réponse édifiante ?

Sa réponse n'était pas irrespectueuse envers ses parents de chair ; son enseignement envers Nicodème ne relevait pas de l'obstétrique. Il appelait leur attention sur ce point : « si vous voulez me rencontrer, si vous voulez

m'adopter et que je vous accepte, cela ne peut se faire selon la chair ».

Nous postulons malheureusement qu'il suffit de naître par la Chair pour qu'un lien soit créé selon l'Esprit. Et nous nous trompons parce que nous nous laissons éblouir par une confusion multiséculaire.

La société sanctifie la naissance selon la chair car enfin quoi, elle ne pourrait pas longtemps évincer de ses fichiers l'immense majorité du cheptel issu de ses propres élevages sans se ruiner elle-même. Il convient qu'elle contresigne avec empressement les œuvres qu'elle n'a pu interdire. Et qu'elle n'ait pas dans ses rangs des déserteurs avant que de les avoir recrutés.

Mais ne doutons pas que le temps vient où l'autorité médicale et administrative saura apprendre aux couples à bien distinguer l'acte de jouissance érotique et l'acte de reproduction : la panoplie des techniques de perpétuation artificielle de l'espèce, combinée à l'exigence de bonheur sur-mesure, permettra de lever dans deux ou trois décennies l'obstacle hérité du fond des âges.

Nous pourrions alors quitter la condition animale sans accéder au règne humain. Et passer sans transition de l'amoralisme à l'immoralisme.

Mais pour l'heure, la confusion demeure : n'importe quel mammifère pourvu du lexique minimal lui ayant permis d'inscrire son nom sur les registres d'état civil, pourvu qu'il ait songé à besogner le mammifère du sexe opposé, devient pour tout dire propriétaire du fruit de sa copulation. Et ce qui vient de la chair n'ayant pas besoin d'être adopté, les parents peuvent être quittes de toute

obligation autre que celle de ne pas laisser mourir cet enfant.

Ni l'Etat ni la religion n'iront examiner la légitimité de ce lien de parentalité, pourvu qu'on leur laisse jouer leur propre rôle de façonnage des esprits.

Aux parents le plaisir narcissique d'élargir leur univers fermé à cette très proche et nouvelle frontière. Aux idéologies le soin de faire fonctionner efficacement ces petites communautés.

Pour être tout à fait juste, il peut arriver que la famille de sang devienne une famille d'adoption mais cela revient à repenser le problème dans le bon ordre : c'est au lien de chair de prendre modèle sur le lien d'adoption et non l'inverse. Dès lors, ces parents-là auront su dépasser le lien de chair et se montrer dignes d'un lien d'adoption.

De même que les raisons d'adopter peuvent parfois être mauvaises.

Mais le parent d'adoption a mille obstacles à surmonter dont est dispensé le parent génétique. Le succès implique de réunir chez le parent d'adoption des qualités morales qui peuvent être tout à fait inexistantes chez le parent naturel.

L'enfant d'adoption ne peut appartenir à ses tuteurs ; il ne peut que se donner à eux par le lien d'amour libre que ces parents auront créé.

Alors que l'enfant de chair est presque toujours victime d'une confusion, pour ne pas dire d'une imposture : ses parents estiment mériter dès le premier instant leur qualité et leur légitimité parentales.

Quoi de plus triste que de voir la majorité des êtres doublement otages dès leur plus jeune âge d'une société injuste et de géniteurs irresponsables ?

C'est même cette complicité familiale et sociale qui de génération en génération veille à ce que toute éducation perpétue un mal premier.

Le bercail commun imaginé par Platon pour sa Cité idéale aurait éludé ce risque mais en négligeant un détail : il faut déjà une disposition de cœur et d'esprit toute particulière pour réussir une adoption et faire que l'enfant reçoive plus à travers ce lien qu'à travers une communauté psychique, affective et génétique réunie sous le nom de famille.

Or, celui qui adopte – répétons-le - n'a pas le choix : il doit aimer véritablement, librement ; ou alors il lui faut renoncer à son projet d'adoption.

Celui qui adopte est d'abord en présence d'un étranger, d'un être d'une autre essence et d'une autre origine que la sienne ; c'est alors qu'il doit trouver chez celui qu'il adopte une qualité assez profonde, assez universelle pour produire ce lien d'identification qui est un lien d'intimité à intimité.

A cela les circonstances, le destin et la chair n'aident guère car l'individu aperçoit d'abord du dissemblable.

Le seul lien d'intimité qui pourra se créer est un lien d'amour désintéressé. L'observation par son tuteur de ce jeune individu comme être d'esprit seul au monde, comme infinie fragilité, voilà le point de départ de la parentalité morale et spirituelle.

Par le don de soi à cet être infiniment fragile et pourtant étranger à soi, l'adoptant déclenche en lui-même le renversement de son rapport au monde. L'étranger devient pour l'adoptant plus que soi.

Adopter, c'est s'ouvrir à plus grand que soi et non s'approprier plus petit que soi.

L'adoption est une préparation à l'amour plus noble où le parent peut aller toujours plus avant dans l'œuvre d'adoption.

Celui qui adopte un enfant se met à aimer tous les enfants à travers le sien. Son amour vient de l'Univers ; il n'est pas le résumé d'un narcissisme ; il n'est pas le jouet d'une névrose.

Défini selon l'intérêt de l'enfant, l'acte d'adopter est une conversion de l'adulte et non une extension narcissique. Tout bien considéré, le véritable parent est celui qui adopte et non pas le géniteur.

Car le parent véritable – je veux dire celui qui adopte – doit non seulement neutraliser les objections de l'Etat mais encore, plus tard, une fois qu'il est autorisé à accueillir le petit être dans la chaleur de son foyer, il lui faudra vaincre les réticences de ses voisins, de sa propre famille de sang, de la société toute entière ; puis enfin celles de l'enfant lui-même peut-être dont l'âme aura pu être empoisonnée par la pression idéologique.

Le parent selon l'esprit au contraire du parent selon la chair n'a pas le droit à l'illusion. Son lien est réel et sacré ; son amour pour l'enfant est de même nature que la charité.

En ce sens, l'adoption est une grâce que beaucoup de familles de sang ne sont pas prêtes à recevoir.

C'est une dénaturation profonde et durable de faire d'un enfant le singe de toutes nos faiblesses et de tous nos crimes.

Plus largement, tout acte d'adoption est un acte qui implique de transcender les circonstances, les inclinations, les enfermements mentaux et idéologiques. L'adoption est une expression profonde d'identité sans être une tautologie creuse. Mon identité me vient de mon don à l'autre et non de ce que je lui impose. J'accepte que l'autre s'incorpore à moi avec sa différence.

Un étranger qui adopte la nationalité française – il n'est pas ici question des légions de vils trompeurs qui cherchent quelque avantage à travers la législation laxiste de notre temps – celui-là devient plus français que n'importe quel citoyen de naissance car sa rencontre avec le pays a quelque chose de sacré.

Là où le français de naissance est en quelque sorte un français de circonstance, ce français d'adoption est un français universel. Il aurait pu naître sous les cocotiers ou sur la banquise sans que son acte d'adoption en soit changé.

Le citoyen né français est en quelque sorte confondu avec son pays de naissance ; alors que le citoyen d'adoption rencontre librement son pays de cœur.

Et comme le parent d'adoption, le citoyen d'adoption aura toujours l'obligation auprès des autres de prouver qu'il mérite le lien qui lui a été reconnu.

L'adoption est une façon d'exister pour l'autre car il est un acte d'amour qui affirme l'autre. Il ne répond pas à l'illusion d'un dédoublement, ni au piège d'un enfermement.

C'est en ce sens que le lien d'adoption ne peut s'entendre que spirituellement. Et qu'à ce titre il devrait servir d'exemple aux autres façons de se revendiquer parent.