

# EXPLORE-TOI

BIENVENUE DANS LE VOYAGE DU DIALOGUE AVEC  
SOI ET L'AU-DELA



Bienvenue Voyageur !

Je t'invite aujourd'hui au plus grand des voyages : celui de se connaître soi, et même au-delà.

Sur nos routes, parfois, des arrêts surviennent. Ils mettent une halte à la course effrénée dans laquelle nous nous sommes lancés bien des années auparavant.

Nous prenons souvent ces escales comme des catastrophes industrielles pour nos vies, nos corps, nos sentiments, notre égo, notre entourage et notre plan de carrière...

Ils sont imprévus, parfois violents, durs à vivre, incompréhensibles. Notre corps, nos émotions, notre esprit, tout est atteint. Nous nous sentons prisonniers.

Cependant, et de façon surprenante, j'aimerais vous amener à regarder ces événements comme une chance inouïe. Un cadeau en somme : celui de se connaître en profondeur, pour notre plus grand bonheur.

Certains s'y découvriront totalement, d'autres ajouteront des pierres à leurs édifices intérieurs. Soyez rassurés et convaincus, sur ce chemin : la joie d'être authentique est à l'horizon.

Avant de commencer ce voyage, une dernière remarque : ce voyage est infini. Infiniment beau.

## INTRODUCTION

En guise d'introduction, je vous propose de poser un vécu, le mien. Un regard, celui d'un homme de trente-cinq ans au tempérament entrepreneur. Puis d'y donner une perspective, celui d'un théologien.

Alors, pourquoi ce livre ? Je m'appelle Paul, contrôleur de gestion depuis plus de dix ans. J'entreprends en parallèle des études de théologie. Après un burn-out émotionnel et physique, j'ai dû tout simplement m'arrêter.

Pour moi, très compliqué de m'arrêter. J'ai toujours mille projets, père de famille, contrôleur de gestion, chanteur de reggae. J'ai toujours voulu faire pleins de métiers différents : boulanger, agent immobilier, trader, bref, avoir des tonnes d'expériences. Aujourd'hui, j'écris et j'étudie...qui sait ? Comprendra qui pourra ! Albert Camus disait « Il y a un temps pour vivre et un temps pour témoigner de vivre ». Peut-être que voici le mien, et je l'espère, avec vous.

Pour être franc, j'en suis là parce que j'ai eu une révélation sur moi-même. Alors oui, ça sonne très mystique comme ça, mais c'est la réalité et aujourd'hui je suis prêt à la partager. Je peux vous garantir que ce voyage, si vous le faites, sera le voyage le plus incroyable, le plus

inattendu et le plus lointain que vous n'avez jamais fait.

Je l'appelle simplement « l'Aventure du dialogue avec Soi et l'Au-delà ». Quel programme n'est-ce pas ?!

Ce voyage se résume en cinq mots : « explore-toi, alors tu comprendras ».

Je vous propose trois axes pour démarrer :  
Ces trois axes que nous allons explorer et que j'énonce de façon très simple sont :

1. Le corps (de quoi je suis fait).
2. L'âme (ce que je ressens, quel est mon caractère).
3. L'esprit (à quoi je pense, comment je réfléchis).

Cela peut vous paraître trivial comme ça, mais je vous garantis, qu'en explorant ces trois composantes de notre être, nous aborderons des sujets comme la matière (en relation avec notre corps), les ondes, les vibrations (en relation avec nos émotions) et le monde spirituel (en relation avec notre esprit, notre intelligence). En réalité, nous séparons ces entités, mais elles ne font qu'un en nous, toutes imbriquées les unes aux autres.

Nous étudierons donc tout ce qui nous compose ! C'est immense et en un seul livre, c'est mission

impossible. Nous devons par conséquent, nous concentrer sur l'essentiel.

Ceci étant dit et le cadre posé, en fait... pour ce voyage... je vais vous demander de prendre un temps pour vous arrêter.

Je vous vois venir ; « il est marrant, lui, un comptable sans renommée, qui chante du reggae, théologien de trente-cinq ans qui me demande de m'arrêter ? Quelle est sa légitimité ? »

Forcé de reconnaître que tous ces arguments ne plaident pas forcément en ma faveur.

En revanche, le sujet lui est sérieux et il nécessite votre attention. Si s'arrêter vous paraît contre-intuitif, c'est tout à fait normal, et je précise que je ne demande à personne d'arrêter ses études, son travail, ses activités, ni même quoi que ce soit. Simplement, prendre du temps pour se connaître, tout en profondeur.

Voici le concept que je vais développer à travers cet ouvrage. S'arrêter : c'est vivre, c'est observer, c'est vibrer, et c'est comprendre.

D'ailleurs à titre d'introduction, sans avoir rien développé encore, je suis curieux de savoir ce que cette idée fait déjà germer en vous.

Quelles sont vos premières pensées lorsqu'on évoque un imprévu, une cale ?

Je vous propose, si vous le souhaitez, de lister rapidement trois idées principales relatives à ce thème. Ce livre, c'est le vôtre, alors écrivez dessus, annotez, sentez-vous à l'aise, c'est un voyage que l'on ne peut faire que si l'on est prêt à prendre le temps, alors go !

1.....

2.....

3.....

Voilà les présentations ont été faites, les valises bouclées, attachez votre ceinture, et je vous souhaite un excellent voyage.

# TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION .....	- 3 -
CHAPITRE 1 : LE MESSAGE DU CORPS.....	- 8 -
CHAPITRE 2 : LES ÉMOTIONS .....	- 14 -
CHAPITRE 3 : LE RETOUR SUR SOI.....	- 22 -
CHAPITRE 4 : HERITAGES .....	- 25 -
CHAPITRE 5 : NOTRE LOGICIEL ESPRIT .....	- 31 -
CHAPITRE 6 : SOUFFRANCE, CALME ET CONFIANCE...	- 35 -
CHAPITRE 7 : L'AMOUR .....	- 40 -
CHAPITRE 8 : LA MACHINE ET LA NOTICE .....	- 45 -
CHAPITRE 9 : LE CONSTRUCTEUR.....	- 49 -
CHAPITRE 10 : LE SUPER POUVOIR .....	- 53 -
CHAPITRE 11 : LE BONHEUR.....	- 60 -
CHAPITRE 12 : REALITE OU FICTION ? .....	- 65 -
CHAPITRE 13 : LA 3EME VOIE .....	- 68 -
CHAPITRE 14 : LA PRIERE QUANTIQUE.....	- 71 -
CHAPITRE 15 : ÉPILOGUE ET GENESE .....	- 76 -

## CHAPITRE 1 : LE MESSAGE DU CORPS

Voyez ce chapitre comme la première étape du voyage : comme un explorateur qui ouvre une carte pour emprunter son premier chemin. Il dresse un constat de l'existant et essaye d'entrevoir un parcours.

Et ça démarre aujourd'hui par un arrêt, un arrêt sur image (alors oui je sais, c'est un voyage que l'on était censé faire).

Mais, c'est comme ça qu'il a commencé pour moi et je crois que c'est le cas de beaucoup de personnes. Même si ce n'est pas votre cas, et encore plus peut être si ce n'est pas votre cas, prenez ce qui va suivre comme le récit d'une expérience qui pourra vous être utile pour la suite. Cela n'entrave en rien la beauté et la nécessité du voyage qui est le nôtre.

Un beau jour, une goutte de trop dans un vase déjà plein, une étincelle sur une flaque de gasoil, une cerise sur un mon-chéri...la tuile. Sauf que cette tuile n'est pas la même que toutes les autres. C'est LA TUILE et là BOOM ! Quelque chose se fissure à l'intérieur. On se réveille en se demandant comment en est-on arrivé là ?

Un peu sonné, on essaye de se rassurer si on peut, on dort, on pleure, on court, on hurle, on



se défoule... nous sommes tous différents après tout.

Le point commun que l'on peut partager, c'est que notre corps ne répond plus comme il devrait. On ne le reconnaît plus. On se sent tendu, stressé et angoissé, ou tout mou, sans énergie, fatigué.

Un fossé s'est créé entre notre être et celui que l'on croyait être. Et ç'a été si brutal, que nous n'avons rien pu anticiper.

Voyons cette histoire comme trois personnages :

- A) Il y a celui que l'on croit être, qui porte bien son nom puisqu'il est le fruit de nos croyances, idéologies, de notre éducation. On le connaît peu au final puisqu'il est celui qui s'est construit au travers de notre environnement, du regard des autres et des héritages multiples que l'on a reçu. Il symbolise l'adaptation de notre être, en intégrant toutes les contraintes extérieures non choisies ou voulues.
- B) Il y a celui que l'on est, la réalité pure et simple de notre être. Vivant par nature. Il se suffit à lui-même. Doté d'un caractère propre, de talents, et d'une aura singulière.

- C) Et il y a celui que l'on espère être. L'être du futur, l'être rêvé. Fruit de nos désirs, c'est celui qui aspire à devenir le garant, le représentant, l'animateur et le défenseur des idéaux qui nous sont chers. Celui qui guide nos choix, nos pas, peu importe les attachements qu'on lui confère, il est souvent déterminé, puissant, animé d'une force comme viscérale. C'est celui qui porte nos jambes, fait tourner nos méninges et anime nos nuits.

Ces trois personnages ne sont en fait qu'une harmonie. On pourrait d'ailleurs faire une analogie entre le passé, présent et futur. Imaginez que l'on nomme le premier personnage passé, le second présent et le troisième futur. Comme un accord de piano composé de trois notes. Notre vie est une partition et nous jouons cette harmonie à chaque instant, avec plus ou moins d'intensité, plus ou moins de vélocité. L'équilibre entre nos trois notes reste cependant fragile. Nous composons le présent en fonction du passé en vue de notre futur. Au fur et à mesure que le futur devient présent, le présent devient passé.

Mathématiquement, nous essayons de résoudre le présent (résultat de l'équation), en fonction du passé (connu) et du futur encore espéré (inconnu).

Dans notre cas, le cas de l'arrêt forcé, c'est notre corps, la composante matérielle qui s'effrite. Bien que nous verrons plus tard que la notion « matérielle » du corps est toute relative.

Alors pourquoi cède -t-il ? Est-il contre moi lui aussi ? Pourquoi refuse -t-il d'obéir à ma simple volonté ? Pourquoi maintenant ? N'ai-je pas traversé bien pire par le passé ? Pourquoi mes mécanismes de défense habituels ne fonctionnent-ils plus ?

N'ai-je pas cette fois-ci le pouvoir de me relever en niant, telle une autruche ? N'ai-je plus ma force physique, pour me battre dans ce combat ? Ne puis-je plus relativiser, cette fois-ci ? Après tout un burn-out, une dépression, une maladie, ce n'est pas la fin du monde !

Il faut croire que non...mais c'est la fin d'un monde, celui que l'on croyait être, l'unique monde à nos yeux, celui que l'on avait bâti de toute pièce, marche après marche, bataille après bataille, succès après succès. Alors pourquoi tout s'effondre en une seconde ?

« C'est pour le meilleur » nous dit le corps, et nous sommes contraints à l'arrêt.

La vérité que notre corps crie c'est que notre accord sonne faux, voire plus du tout. Quelle note est défaillante ? Qu'est ce qui ne remplit plus son rôle au présent ? Est-ce le passé qui nous pèse et nous dirige ? Ou le futur qui vient de tomber ?

Oyé Oyé voyageur, vous voilà arrivé à la première oasis, au beau milieu du désert !

Une foule de questions vous attendent, qui vont elles-mêmes en soulever plein d'autres. Quelque chose vous dit que si vous prenez le temps de les affronter, une à une avec honnêteté et courage, vous sortirez de ce voyage grandi, joyeux et apaisé. Alors ce n'est pas le moment d'abandonner.

D'ailleurs je vous propose de lister dès maintenant les raisons qui, selon vous, font que votre accord ne sonne pas comme il devrait :

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

Lorsque vous serez prêt, ayant emmagasiné assez de force et de confiance, vous serez guidé au Boss final pour atteindre le but ultime, le graal !

Mais avant, arrête-toi et écoute cette petite voix mélodique et douce qui te murmure, à 5 ans, 13 ans, 34 ans ou 50 ans ou 87 ans :  
Mais qui-es-tu vraiment ?

Voilà notre chemin, alors en avant ! Attachez votre ceinture, et excellent voyage.

## CHAPITRE 2 : LES ÉMOTIONS

Si vous avez suivi la première étape du voyage, vous savez qu'il a débuté par un arrêt.

Et aujourd'hui, nous allons nous arrêter un instant sur la signification d'un arrêt. Pour ceux qui ont vu le film « Inception », nous arrivons donc au deuxième niveau.

Vous arrêter quand vous allez mal c'est supposer une chose. Et une chose extrêmement forte. Une chose tellement puissante que vous ne pouvez pas vous en passer.

Vous me voyez venir ? Non ?

C'est supposer que la solution à votre problème est en vous, en d'autres termes, que vous êtes la solution.

Pourtant notre premier réflexe, dans ces cas-là, est de chercher partout ailleurs la réponse à notre mal être. De rechercher des causes et des coupables dans tous les domaines extérieurs à nous-mêmes :

« C'est ce patron », « cette foutue voiture », « sans ce voisin, j'irai bien ». Car si nous cherchons des causes, c'est pour identifier des solutions n'est-ce pas ? Mais attendez, si donc nous sommes la solution, faisons-nous aussi partie de la cause ? J'entends déjà certains hurler de loin en disant « Mais non ! Comment peut-il dire ça ? ».

D'autres dire « mais on le sait déjà ça non ? ».

Ok tout le monde On respire, on se calme.  
Laissez-moi développer.

Pour ceux qui suivent le raisonnement, penser mon corps comme un ennemi, qui nous force à nous arrêter ; considérer cela comme une contrainte, là est le véritable drame !

Il est vrai que le corps dans ces moments-là s'impose à nous, et va à l'encontre de notre volonté, de notre ego, de notre toute puissance. Logiquement, nous sommes tentés de le voir comme un adversaire. Ce qui nous déchire particulièrement car nous rentrons en guerre contre notre propre royaume.

Mais Stop ! Il y a là comme une inversion des valeurs et des concepts qui s'opère.  
Savons-nous vraiment de quoi est réellement composé notre corps ?

Nous vivons grâce à des milliers d'êtres microscopiques sur et au-dedans de nous. Ce sont des champignons et bactéries, nous protégeant des agressions extérieures. Nos bactéries intestinales, notre second cerveau, agissent sur nous et façonnent nos comportements. Notre corps se compose de 30 000 milliards de cellules, et chaque cellule est elle-même constituée de 100 000 milliards d'atomes. Le corps d'un adulte contient 100 000 fois plus d'atomes qu'il y a d'étoiles dans

l'univers observable et ces atomes sont constitués 99,9% de vide. Ça va ? vous tenez le coup ?

L'important à retenir, c'est que nous ressemblons plus à un aggloméra d'informations circulantes et d'énergies, que de matière.

Notre corps, plutôt qu'un tout rigide et figé, est en constant mouvement. La plupart du temps, il sait ce qu'il fait.

Osons alors penser - mais aussi panser - notre corps, celui qui nous fait mal, celui qui souffre, celui qui crie : comme notre meilleur allié.

Pensons-le profondément comme notre fidèle ami, prêt à se sacrifier pour nous sauver. (N'est-ce pas là la définition de l'amour parfait par ailleurs ? Nous y reviendrons).

Dites-vous que notre corps est tellement bien fait qu'il nous emmène à la solution. À marche forcée puisqu'assurément, soit je ne l'écoute pas, soit je le maltraite, soit je ne le considère pas et ne cherche pas à connaître ce qu'il me dit.

Parce que, oui, notre corps parle. Et si nous l'écoutons, nous serons bientôt en mesure de lui parler en retour.

Ceci étant dit, consciemment ou non, nous sommes parfois, dans une certaine mesure, nos propres bourreaux. C'est ce qui a été mon cas, et la solution à ce moment-là, c'est l'arrêt.



L'arrêt nous oblige à nous confronter à nos entrailles. À ces abîmes si profonds, que rien que le fait de s'ennuyer une seule minute, nous jette une peur terrible au visage.

Car oui, nous avons peur du vide, mais pas n'importe quel vide, notre vide. Celui qui traîne figurativement au fond de notre bide, nos tripes et en notre cœur.

Ne vous inquiétez pas, il y aura beaucoup de notes plus joyeuses que celle-ci, mais comme on dit : « il faut parfois mettre les mains dans le cambouis. Se salir un peu les mains pour arriver à quelque chose de beau ». Sinon, nous choisissons de fermer les yeux, de nous mentir à nous-mêmes, de refouler tout cela. Nous pouvons alors nous mettre à accuser le monde entier de nos peines, sans jamais nous remettre en cause. Et là, pour le coup, un simple avertissement corporel peut se transformer en drame. La haine et la rancœur, la peur et le dégoût, seront nos acolytes contre le reste du monde détruisant par la même toute occasion et toute forme d'épanouissement à venir.

Ce n'est pas ce que je souhaite pour moi-même et je crois que c'est pareil pour nous tous.

Alors courage voyageur ! J'aperçois déjà une lueur d'espoir en toile de fond.

Mais avant de se saisir de cette promesse, je vous encourage à faire une petite liste des troubles que votre corps vous remonte :

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Voilà, nous sommes maintenant prêts à plonger plus en profondeur.

La lueur d'espoir à ce moment-là précis, c'est mon corps qui va me la donner.

Je vais enfin commencer à m'appuyer sur des ressources internes inespérées, puissantes, presque magiques tant elles sont belles, utiles, uniques en elles-mêmes. J'oserai même dire parfaites quand elles sont reconnues et qu'elles accomplissent leur travail.

J'ai nommé : LES EMOTIONS.

Et je dis bien toutes les émotions. Même celles que l'on considère comme « négatives » :

- La Déception
- L'Anxiété

- La Culpabilité
- La Frustration
- La Honte
- La Jalousie
- La Tristesse
- La Colère
- Le Dégoût
- L'Angoisse

Car toutes ces émotions, aussi dures à vivre qu'elles soient, en disent plus sur notre souffrance, que ce que notre sourire de joueur de poker laisse paraître.

Elles traduisent par-là, la vérité qui sommeille en nous. Et vous savez quoi ?

« La vérité nous affranchira et nous rendra libres ».

Alors voyageur, oui dans ce marasme, réjouis-toi, fête le début de ta liberté, car ces émotions sont le chemin choisi par ton corps pour te soigner et te libérer ! Je peux avoir un amen là ? ou un hurra ? un super ? un cool ? un top... ?

Mais attendez, si le pouvoir émotionnel des émotions dites « négatives » est un bon signe, Que doit-on dire des émotions dites « positives » ?

- La Joie
- La Reconnaissance
- La Sérénité

- La Curiosité
- L'Espérance
- L'Amusement
- L'Inspiration
- L'Admiration
- L'Amour

Imaginez l'effet de chacune de ces émotions sur chacune de vos cellules, remplissant le vide autour de chaque atome, quelle puissance sommeille en nous !

Cependant, si vous traversez un arrêt, comme je l'ai traversé, c'est sûrement un poil trop tôt et c'est bien normal. Il faut du temps, pour passer d'un état à un autre, et les émotions que vous ressentez maintenant ont toute leur place et leur travail à faire.

Alors chaque chose en son temps.

Comme le rappelle le livre de l'ecclésiaste :

« Il y a un moment pour tout, et un temps pour chaque chose sous le ciel :

Un temps pour donner la vie, et un temps pour mourir ; un temps pour planter, et un temps pour arracher.

Un temps pour tuer, et un temps pour guérir ; un temps pour détruire et un temps pour construire.

Un temps pour pleurer, et un temps pour rire ; un temps pour gémir, et un temps pour danser.

Un temps pour jeter des pierres, et un temps pour les amasser ; un temps pour s'étreindre, et un temps pour s'abstenir.

Un temps pour chercher, et un temps pour perdre ; un temps pour garder, et un temps pour jeter.

Un temps pour déchirer, et un temps pour coudre ; un temps pour se taire, et un temps pour parler.

Un temps pour aimer, et un temps pour ne pas aimer ; un temps pour la guerre, et un temps pour la paix. »

Alors avant de repartir en conquête, je vous encourage à faire une petite liste des émotions qui vous habitent en ce moment :

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

C'est assez réfléchi pour aujourd'hui, attachez votre ceinture, et excellent voyage.

## CHAPITRE 3 : LE RETOUR SUR SOI

Sur le sentier précédent, nous nous sommes attardés sur les émotions, et nous avons vu que les émotions dites « négatives », sont en fait de grandes ressources sur le chemin de la guérison.

Simplement car elles disent la vérité sur nos souffrances.

Dans ce cas, plongeons-nous aujourd'hui dans nos souffrances, et cette vallée, les amis, vous seuls pouvez l'emprunter. Personne ne peut le faire à votre place, pour la bonne raison que vous êtes les seuls à connaître ce qui vous a fait souffrir, et ce qui vous tourmente.

Cependant pas de panique, cet exercice, cette mission si vous l'acceptez, est beaucoup plus facile que vous ne le pensez.

Il est vrai que se replonger dans son passé peut faire peur, faire mal, c'est comme soulever un couvercle d'une crème-poulet-œuf-roquefort qui traîne depuis trop longtemps dans le réfrigérateur.

Mais dans cette aventure, vous avez des alliés, ne l'oubliez pas, votre corps, vos émotions, et nous allons bientôt découvrir un troisième qui a toute son importance.

Mais avant, il est bon de se poser, au coin d'un feu, sur une terrasse, un canapé, une table

basse, à l'aide d'une boisson chaude ou froide selon la saison, et retracer sa vie sous un regard bienveillant.

Quels ont été les faits marquants ? Les grandes réussites, les gros combats, les chutes et les bras tendus pour s'en relever ? Les jours avec et les jours sans ? Que s'est-il passé dans les cachots de nos vies ?

Qu'est ce qui fait que j'en suis là aujourd'hui, sans jugements ni aprioris ?

Pour ma part, ce fût le début d'un parcours qui m'a fait remonter le temps. Me revoilà en maternelle, dans cette salle de classe, face à cette maitresse, le bureau en oblique, la trousse en l'air et les nerfs à vifs.

Les drames que l'on croyait réglés, enfouis puisque dépassés et poussiéreux.

Laissant derrière eux une légère cicatrice, indolore jusque-là.

Puis finalement pas tant que ça. Le corps, lui, s'en rappelle si on l'aide un peu.

Et lorsque l'on ose laisser libre cours à ces souvenirs, dans la simplicité de ce que l'on ressent, alors nous nous connaissons mieux.

Nous pouvons identifier ce qui nous a blessé, les coupables et les victimes. Ce qui aurait dû être et ce qui s'est passé. Avec un regard d'adulte, poser des mots sur les maux et s'affranchir d'une remise à plus tard trop pesante.

C'est maintenant. Le corps le dit. Impossible procrastination.

Une feuille, un stylo, une liste, des sentiments et des larmes. C'est ce temps-là et il faut en profiter. C'est une chance, une bouffée d'air dans un quotidien toujours plus affairé.

Cartes sur table, c'est le moment.

Listez ici vos moments clés, les plus durs à vivre :

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....



## CHAPITRE 4 : HERITAGES

Sans plus de suspens, après votre corps et vos émotions ; voici votre troisième allié :

Votre Esprit.

Alors je suis conscient que la plupart des personnes, quand on leur parle d'esprit, cela fait référence à un vieux souvenir d'une ronde entre camarades dans le noir.

Une injonction lancée en l'air telle que « Esprit es-tu là ? » ou alors à un épisode de Buffy contre les vampires ou Casper le fantôme.

Ce n'est pas cette conception que nous allons développer bien que cette dimension existe et nous l'aborderons à coup sûr dans un autre épisode.

Mais nous allons plutôt considérer, pour le moment, notre esprit comme notre manière de résonner. Et vous allez voir que la manière d'aborder, de traiter et de résoudre en votre esprit, un thème si difficile que la souffrance peut être un formidable atout.

La première chose à faire est de considérer votre processus de pensée interne comme un logiciel. C'est un programme qui déroule les lignes de code inscrites en lui-même.

Ces lignes de codes, vous les avez écrites vous-même grâce à votre éducation, en fonction de vos expériences passées, votre culture, vos études, etc. Pour ceux qui ont suivi les étapes précédentes, cela fait référence au premier personnage que nous avons décrit dès lors. Il y a cependant des lignes de code qui sont communes à presque tous les humains. Nous n'aimons pas la difficulté, les insultes, les douches froides (quoique). Nos logiciels se ressemblent parfois et c'est tant mieux.

À ce propos, il me semble important d'aborder maintenant les lignes de codes héritées de notre famille : parents, grands-parents, oncles et tantes.

Nous sommes parfois un peu naïfs et c'était mon cas. Je ne pensais pas qu'un mal ayant affecté quelqu'un de ma famille puisse rejaillir sur moi. Ma vie c'était ma vie, je suis unique après tout. Puis ces choses-là ne se transmettent pas.

Jusqu'à ce que je m'aperçoive que ce que j'étais en train de vivre, ressemblait de très près à ce que ma mère avait vécu. Mon frère aussi en quelque sorte.

C'est là, qu'en creusant, je me suis aperçu que j'avais un héritage familial autre que mon éducation ou le niveau social acquis par ma famille.

Cet héritage habite en nous, je ne sais s'il s'inscrit dans nos gènes, nos cellules, notre corps tout entier ou ailleurs mais il est là, et qu'on le veuille ou non, il est à l'œuvre et nous défie. C'est un phénomène établi par la psychologie et il a fait l'objet d'études approfondies notamment par Anne Ancelin Schützenberger dans son livre « Aïe, mes aïeux ». En fonction des familles, de notre histoire, cet héritage latent peut prendre plusieurs formes. En questionnant vos parents sur eux-mêmes ou leurs propres parents, vous seriez surpris de découvrir peut-être quelques troubles, quelques secrets, qui pourraient être d'une grande aide dans l'identification des héritages que vous portez.

Mais ceci, n'est qu'une première étape. Il vous faudra par la suite vous en libérer et cela peut prendre un certain temps. Nous verrons par la suite, comment nous libérer de notre passé, nos héritages, et retrouver celui que nous sommes sans autres poids à porter que celui du jour.

Un autre héritage que nous portons, qui m'a toujours interpellé : c'est l'héritage de notre prénom. Dans une étude publiée dans le « journal of psychology and social psychology » sous le nom de « We Look Like Our Names: The Manifestation of Name Stereotypes in Facial Appearance » nous apprenons que notre prénom, en plus d'influencer nos traits de

personnalité, a aussi une influence sur nos apparences.

Ce qui paraît incroyable, puisque c'est un nom que nos parents nous attribuent lors de notre naissance. Avant même que nous n'ayons pu expérimenter un seul trait de notre caractère. Mais dans cette sonorité, dans cette signification, se cache des indicateurs qui vont profondément orienter notre manière de nous conduire et d'être perçus par les autres.

Je me suis amusé à faire l'expérience, et c'est bluffant de voir que pour ma part, mes trois enfants et ma femme, les significations et les traits de caractères associés aux prénoms que nous portons se vérifient de façon stupéfiante pour la plupart.

En ce qui concerne le prénom Paul, par exemple, j'ai trouvé ceci :

*Intellectuellement, Paul a l'esprit vif. Curieux dans l'âme, il accueille les défis à bras ouverts. Toujours en quête de nouvelles connaissances, il part volontiers à l'aventure. Il a des projets plein la tête, mais ne se laisse pas distraire. Une chose à la fois, Paul est très méthodique et extrêmement appliqué. Il est discipliné et ne badine pas avec ses principes. Son charme naturel et son caractère dégourdi et agréable font de lui une personne attirante. Paul maîtrise*

*l'art de la conversation et sait écouter. Il est exigeant dans le choix des personnes qui l'entourent et qui doivent être à la hauteur de sa personne. Paul est plein de tendresse et adore choyer et gâter ceux qu'il aime.*

Il est vrai que ce portrait dépeint un tableau très agréable à croire et je serai même tenté de tordre un peu la réalité pour y correspondre. En prenant du recul, en essayant de mettre l'égo de côté, et prenant l'avis de mes proches, cette description rassemble assez fidèlement les grands traits de ma personnalité (en l'embellissant peut-être un poil). Ce qui est également le cas pour les autres prénoms que j'ai pu tester.

D'ailleurs, d'un point de vue théologique, il n'est pas rare de voir des personnages changer de prénom lorsqu'il se produit un changement significatif dans leur chemin de vie (Abram, Saraï, Jacob, Osée, Simon, Saul et bien d'autres).

Ce que cela nous enseigne, c'est que nos héritages sont prépondérants dans ce que nous sommes, jusqu'à notre apparence ! Mais ils ne sont pas des fatalités. Ils peuvent être identifiés, résolus, modifiés pour une meilleure connaissance de soi, celui que l'on est en dehors de ces caractéristiques qui nous façonnent.

Listez ici les héritages que vous pensez porter,  
ceux que vous n'avez pas choisi de votre propre  
volonté :

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

## CHAPITRE 5 : NOTRE LOGICIEL ESPRIT

Revenons maintenant à notre logiciel interne, celui de notre esprit.

Faisons une brève halte dans notre voyage et réfléchissons à cette petite anecdote que nous connaissons tous.

Lorsque nous perdons un objet, nos clés, une trousse de toilette, un portefeuille, et que c'est l'heure de partir : nous avons deux types de réactions. Une naturelle et une contre-intuitive.

Celle que nous choisissons tous, c'est d'inspecter tous les endroits où cet objet pourrait être, là où il est censé être. En fonction de l'objet, cela peut prendre du temps.

Si c'est un habit par exemple, il peut être potentiellement dans la chambre, la salle de bain, le dressing mais comme c'est l'heure de partir, alors nous passons ces endroits à la hâte. Cela peut prendre du temps, engendrer de la frustration et des accusations.

L'autre réaction contre-intuitive, est de se poser, interroger notre cerveau puisque c'est lui qui a la solution à ce problème. Il a forcément enregistré quelque part dans sa matière grise la dernière position de cet objet. D'ailleurs, c'est ce que nous finissons par faire de toute manière, lorsque la fouille minutieuse n'a pas porté ses fruits. Et là Eurêka ! La solution nous est donnée. Alors pourquoi ne pas la choisir dès le

début ? Cela nous éviterait bien des pertes d'énergies et de temps.

Ce que cela nous dit sur nous-mêmes, c'est que parfois notre code, nos reflexes, nous jouent des tours et qu'il faut savoir les remettre en cause, quand évidemment ça ne fonctionne pas.

Revenons maintenant, sur la manière d'appréhender la souffrance. Je ne crois pas beaucoup me tromper en pensant que nos lignes de codes se ressemblent. Et c'est peut-être là que le point de bascule de toute l'expérience peut se faire.

Personnellement mon code interne dit que la souffrance doit être évitée, combattue, ou enfermée à double tour dans une malle, dans un trou, lui-même enterré dans un bunker situé le plus proche possible du noyau interne de la terre.

Mais cette pensée ne m'aide pas. Elle m'emprisonne.

Le plus grand tour de magie de mon expérience - bien que cela n'a rien de magique - a été de me laisser percer par cette parole de l'apôtre Jacques :

« Mes frères, regardez comme un sujet de joie complète les diverses épreuves auxquelles vous



pouvez être exposés, sachant que l'épreuve de votre foi produit la patience.

Mais il faut que la patience accomplisse parfaitement son œuvre, afin que vous soyez parfaits et accomplis, sans faillir en rien »

Ok.

Donc imaginons, je dis bien imaginons, que la souffrance est utile. Je ne vous demande pas de l'aimer, ni de la rechercher. Mais simplement de la considérer comme un apprentissage nécessaire.

Encore une fois, cette réflexion a ses limites. Si l'on parle d'abus sexuels par exemple ou d'autres formes de traumatismes, il serait aberrant de considérer ce type de souvenirs si terribles et destructeurs comme utiles.

La nuance que l'on peut tout de même soulever est que, une fois le traumatisme subi quel qu'il soit, nous avons toujours un regard à poser sur cette épreuve.

Cette déchirure inscrite dans notre corps, dans notre cœur, dans nos émotions et nos pensées fait germer en nous des postures.

Depuis quand est-on devenu méfiant ? Sensible à l'extrême ? Nous sentons nous victimes ?

Avons-nous peur de l'inconnu, de l'autre ?

Sommes-nous rebelles ? Violents ?

Ces postures ont un impact énorme sur nos vies et leurs conséquences nous pèsent.

La question ouverte et franche qui se présente à nous, voyageurs, dans cette vallée rocailleuse, c'est : « Et j'en fait quoi concrètement de cette souffrance ? »

Nous allons voir dans la prochaine étape de notre voyage que le chemin se sépare en deux, à ce moment-là. Et qu'à ce stade-là, vous êtes l'unique décisionnaire de votre parcours. Alors, attachez votre ceinture, et excellent voyage.

## CHAPITRE 6 : SOUFFRANCE, CALME ET CONFIANCE

Nous en sommes restés à la séparation des chemins induite par la souffrance.  
Alors, avant de nous aventurer à l'aveugle, examinons les deux chemins face à nous.

Le premier, large, confortable, droit, semble être celui qui nous tend les bras. Quoi de plus naturel que se défendre face à l'adversité ? La menace de revivre à nouveau une souffrance similaire, suffit à nous contracter, nous raidir, et nous devenons aussi durs à manœuvrer qu'une pierre érodée.

Nous mettons alors en place nos stratégies. À l'instar d'un chef de guerre ayant subi une défaite, lors d'une bataille tant acharnée qu'imprévue. Nous avons été pris de cours sans défense, on ne nous y reprendra plus !

TERMINÉ.

Nous nous définissons dorénavant comme « protecteur », et envoyons le signal « en danger » à notre corps si une situation similaire se présente.

Nous écrivons donc ces lignes de code en nous : « plus jamais ».

A partir de ce moment-là, nous devenons notre meilleur défenseur, coupant par la même occasion le peu de confiance que l'on avait en

l'Homme, en Dieu, en l'Amour et parfois en nous-mêmes, puisque ce qu'il se passe sous nos yeux nous déçoit profondément, nous blesse, nous plonge dans l'incompréhension. Notre instinct de survie contre la souffrance fait que nous nous refermons sur nous-mêmes, se protégeant ainsi du danger. Nous nous établissons seul maître à bord contre vents et marées. C'est le chemin que nous empruntons tous.

L'autre chemin, plus discret, plus étroit, plus escarpé, parfois même invisible à notre vue, est celui du rebond. A l'image d'un judoka utilisant la force de son adversaire, aspirant l'énergie de son vis-à-vis pour le renverser, sans même utiliser sa propre force. Se contentant d'accompagner le mouvement pourtant contraire à sa dynamique, il pivote, agrippe, laissant sa jambe en porte-à-faux. L'ennemi est à terre. Le tour est joué. « Magnifico ! »

Creusons un peu plus les prérequis que suggère cette illustration.

Permettez-moi juste de rappeler que cette illustration ne convient pas à toutes les souffrances ni blessures. En revanche, ces blessures-là, d'un autre niveau, trouveront une réponse à la hauteur de leur traumatisme dans le prochain chapitre.

Le tour de force décrit plus haut suppose deux piliers que nous nommerons ici : calme et confiance.

Alors cela paraît simple comme ça, presque un peu trop facile. Il suffirait d'agir dans le calme et la confiance face à la souffrance pour affirmer notre force dans cette épreuve et vaincre notre ennemi ?

Comme le rapporte le prophète Esaïe, de la part de Dieu, s'adressant au peuple d'Israël qui cherchait une vaine assurance en Égypte : « C'est dans la tranquillité et le repos que sera votre salut. C'est dans le calme et la confiance que sera votre force. Mais vous ne l'avez pas voulu ! »

Là où le bât blesse, c'est que c'est précisément notre calme et notre confiance qui sont les victimes de notre souffrance, ou plutôt, de notre réaction à la souffrance.

Si l'on schématise on pourrait dire :

Événement contraire ou désagréable →

Souffrance →

Rébellion/Incompréhension → Isolement/Inquiétude → Crise

Dans ce schéma, si l'on se demande où intervient la perte de confiance et de calme, on se rend compte qu'elle intervient en réaction à la souffrance lors de l'étape de la rébellion et de l'incompréhension.

Notons ici que le contexte est celui d'un arrêt forcé, par notre corps supposant une souffrance latente et/ou nouvelle.

Comment donc pouvais-je trouver du calme et de la confiance, au milieu d'un burn-out soulevant toutes les souffrances passées, laissant mon terrain émotionnel comme un champ de ruines désaffectées peuplé d'ombres et de peurs ?

La réponse ne m'est pas apparue comme par enchantement, et il a fallu du temps, de la sueur et quelques larmes. Il a fallu aussi, après avoir pris le premier chemin pendant une longue période, faire demi-tour, étape par étape. Puis, envisager de m'engager sur le second chemin, celui du judoka.

Selon vous, qu'est-ce qui vous permettrait de garder votre calme et votre confiance face à vos souffrances ? Faites une liste ci-dessous :

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Je vous encourage donc maintenant à poursuivre ce voyage en revenant sur vos pas, chers voyageurs.

Le premier chemin, celui de la contraction face à la souffrance, n'a pas l'air d'être très efficace et semble parfois insupportable à porter. Alors oui, n'ayons pas peur de faire des détours, virer, tourner, se perdre, s'asseoir, crier, pleurer, prier, rire... puis repartir empruntant un autre chemin, moins sûr, peu familier mais tellement intrigant.

Qui ne tente rien n'a rien, n'est-ce pas ? Et puis, perdu pour perdu ( ) autant se laisser la chance d'être surpris, là au milieu de nulle part.

Alors, attachez vos ceintures, et excellent voyage.

## CHAPITRE 7 : L'AMOUR

Aventurier debout !

Courage, car le chemin que tu t'apprêtes à arpenter te réserve bien des surprises.

Après moult épreuves et difficultés, te voilà ici, en terre de faiblesse. Ne crains pas, car ici se cache le trésor tant recherché, le sceptre, le bâton qui ouvre la mer en deux. Doté d'un pouvoir surnaturel, dépassant les obstacles, il ouvre une voie nouvelle.

Mais avant de l'utiliser, il faut le méditer, et cette fois-ci, il faut faire de l'humilité, son plus fidèle allié.

Car en effet, tout ne repose pas sur nos épaules. Et en lâchant prise, en reconnaissant que malgré tous nos efforts, nous ne pouvons tout contrôler, ni tout réparer : Bingo ! Nous confessons que nous sommes limités.

Pas de tracas, si las de se fatiguer, vous pliez, alors le roseau saura vous calmer. « Plier n'est pas casser » vous dit-il. La chenille aussi vous aiguille, « de chrysalide au papillon, il n'y a qu'une peau » fredonne-t-elle.

L'espoir alors surgit : si un monde s'effondre, à fortiori le nôtre, nous devenons prêts à rencontrer un nouveau, celui qui s'offre à nous.



Et si nous restons capables d'une chose, une seule chose, alors nous avons tout gagné. Tout remporté.

Nous disposons en nous de l'arme absolue, la plus grande richesse qu'un humain puisse posséder. Elle est en nous, depuis le début, là sous nos yeux. Mais aveuglés par la douleur, par le désir, par la peur, le désarroi et l'orgueil, on se refuse à l'utiliser car notre égo nous l'a décrite comme faible et...aveugle.

Quelle tragédie ! Quelle inversion des valeurs, encore une fois.

L'Amour.

Comme dit Voltaire : « Ce n'est pas l'amour qu'il fallait peindre aveugle, c'est l'amour-propre. »  
Il n'y a pas plus clairvoyant que l'amour.

Paul, l'apôtre, dit :

« L'amour est patient, il est plein de bonté ;  
l'amour n'est pas envieux ; l'amour ne se vante pas, il ne s'enfle pas d'orgueil, il ne fait rien de malhonnête, il ne cherche pas son intérêt, il ne s'irrite pas, il ne soupçonne pas le mal, il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité ; il pardonne tout, il croit tout, il espère tout, il supporte tout. »

En quoi l'Amour peut-il me donner calme et confiance ? Mais qui m'aime ? Est-ce que je m'aime ? Qui puis-je aimer en retour ? De quelle manière ? En sont-ils dignes ? En suis-je seulement capable ?

Ici pourrait s'arrêter notre histoire. Après tout, ce voyage c'est le mien, le vôtre, et le leur à la fois. Il n'appartient qu'à ceux qui en prennent possession. Il s'achemine différemment pour chaque nouveau voyageur arpentant ses voies.

Nous avons déjà vu que s'arrêter est une chance, que ce soit voulu ou non. C'est la solution choisie par notre corps ou l'univers tout entier pour nous détourner d'une catastrophe : celle de passer à côté de soi.

En s'arrêtant :

Le corps se régénère.

Les émotions peuvent faire leur travail. Les plaies peuvent être pansées. La douleur et la souffrance peuvent être déracinées.

Notre esprit peut digérer, déboguer, et réécrire. Beaucoup sont passés par là, et encore beaucoup y passeront malheureusement. Ou plutôt heureusement, si c'est le seul moyen de nous libérer.

Et la bonne nouvelle c'est que l'on s'en remet, tant bien que mal, sur une plus ou moins longue période, mais on s'en sort.

Permettez-moi cependant de vous suggérer qu'il y a plus. Beaucoup plus. Tellement plus et qu'en tant que théologien, mais aussi homme curieux, intrigué, je ne peux faire autrement que de poursuivre cette aventure.

Et si ce voyage ne fait que commencer, vous êtes, bien sûr, libres de vous arrêter maintenant et de prendre le temps qu'il faut pour prendre soin de vous avec ce que nous avons déjà exploré.

À ce propos, je vous propose de lister les progrès ou les découvertes que vous souhaitez voir se réaliser. Relisez vos notes précédentes et imaginez leur évolution dans votre corps, vos émotions ou votre esprit :

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

## CHAPITRE 8 : LA MACHINE ET LA NOTICE

Dans ce nouveau périple, l'invisible, l'impalpable et l'insaisissable se tiendront là, à portée de bras, sans effort. Il est vrai que, cela nécessite de notre part un petit saut dans l'inconnu pour les rejoindre et les embrasser, mais il sera grandement facilité par ce que nous avons déjà vu.

Nous verrons que rien n'est moins vérifiable que ces notions là pour peu qu'on les accueille, encore une fois, dans l'arrêt et l'observation.

Commençons par un exemple simple, mais parlant de la manière dont nous fonctionnons. Mettez-vous dans la peau d'un ingénieur mécanique travaillant sur une nouvelle machine. Cette machine, vous l'imaginez puis la concevez et vous finissez par la tester. Vous allez donc en faire les plans, ensuite la construire et enfin la vérifier.

La phase de test, de vérification et de conformité accouchera par la suite d'une notice d'utilisation.

Renommons la notice d'utilisation :

« l'expérience de la machine ».

Je suis sûr qu'une partie d'entre nous avons toujours considéré ce document comme complètement superflu, comme une liste

d'actions à ne pas faire avec des références et des normes légales aussi complexes qu'inintéressantes. Une autre partie, au contraire, s'y plonge systématiquement avant d'utiliser l'objet concerné.

Logique, puisque ce document fournit des informations très précieuses sur l'expérience de l'utilisation du produit.

Lorsque l'objet ne fonctionne pas, c'est d'ailleurs là que nous recherchons les réponses aux pannes possibles.

Dans notre cas, le cas d'un arrêt forcé, nous sommes nombreux à soupirer après notre notice d'utilisation. « Si seulement je trouvais où est la panne, où se trouve le problème, que quelqu'un me donne la notice d'utilisation de moi-même ! ».

Quand nous n'en n'avons pas peur, nous nous tournons donc à juste titre vers des médecins, des psychologues, des coachs qui vont nous permettre d'en savoir plus sur nous-mêmes et nous faisons bien ! Ils détiennent tous dans leur spécialité, des clefs qui vont nous permettre de découvrir une manière de guérir ou aller mieux. Que ce soit avec des remèdes médicamenteux éprouvés par la science, la médecine, ou des séances libératrices des émotions et des énergies.

Cependant aucun d'entre eux ne possède votre notice d'utilisation dans son ensemble.  
Comment le pourraient-ils ? Ils ne connaissent pas tout sur vous ni sur votre histoire, ni sur vos spécificités et je suis à peu près sûr qu'ils ne connaissent pas non plus la leur, complètement. En ce sens nous sommes tous uniques et tous semblables.

Il faut avoir conscience que si nous ne connaissons pas nous-mêmes notre notice d'utilisation, personne ne peut la connaître à notre place.

Mais nous ne sommes pas des machines, et nous concernant, notre notice, c'est notre expérience de nous-mêmes dans toutes les composantes de notre être. Quelle est notre identité physique et biologique, culturelle, sociale et spirituelle ?

Nous naviguons donc à vue sur certains aspects de nos vies puisque notre notice n'est jamais réellement terminée, nous l'écrivons à l'encre de nos expériences de vie.

C'est peut-être la raison pour laquelle nous nous définissons comme des êtres-vivants.

Littéralement « nous sommes-en vivant ».

Laissez-moi poursuivre le parallèle avec la machine. Lorsque nous rencontrons un problème avec une machine, nous nous

plongeons dans la notice, pour y chercher une solution.

Mais dans notre vie, notre notice n'est que partielle, incomplète voire même erronée en fonction de nos expériences passées, biaisée par notre manière de penser et nos héritages divers (cf. chapitres précédents).

Si nous étions des machines, la question serait simple à régler. Si problème il y a, non prévu dans la notice, nous accuserions le constructeur pour défaut d'information et/ou de fabrication.

Nous arrivons là, à la croisée des chemins dans ce beau voyage d'exploration que nous sommes.

Ce carrefour passionne l'humanité toute entière depuis le premier jour où elle prit vie et cette passion n'est pas près de se terminer.



## CHAPITRE 9 : LE CONSTRUCTEUR

La notion de constructeur.

On peut tourner cette question dans tous les sens, sous toutes ses coutures sous tous ses angles... et l'Homme le fait d'ailleurs !

Aujourd'hui, environ 13% de la population mondiale se déclare athée, 23 % non religieuse. Cela fait 87 % de croyants répartis sur toute la planète dont 64% dits « religieux ».

Définissons la notion de constructeur :

La définition varie énormément selon les croyances et les religions. En termes généraux, Dieu est souvent décrit comme une entité suprême, omnisciente, omnipotente et omniprésente, considérée comme créatrice et souveraine de l'univers et de tout ce qu'il contient. Cette conception diffère selon les doctrines religieuses et les cultures.

Celle de la science donne ceci :

La science est une méthode systématique d'étude, de compréhension et d'exploration du monde naturel et de ses phénomènes. Elle repose sur l'observation, l'expérimentation, la formulation de théories et l'accumulation de connaissances vérifiables et reproductibles pour expliquer les lois et les mécanismes régissant l'univers.

Enfin, celle de la théologie donne ceci :  
La théologie est l'étude académique ou intellectuelle des questions relatives à la nature de la divinité, des croyances religieuses, des doctrines et des principes théologiques. Elle explore les concepts spirituels, les textes sacrés et les traditions religieuses pour comprendre la nature de la foi et de la relation entre l'humanité et le divin.

Êtes-vous prêts à décoller ? C'est parti ! Voyez ce qui suit comme votre valise de voyage :

Prenons trois postulats communs aux trois plus grandes religions monothéistes :

- 1/ Dieu est partout, il connaît tout.
- 2/ Nous sommes le centre de sa création.
- 3/ Dieu se révèle à nous.

Si cette idée vous répulse, vous incommode au point de ne pas poursuivre l'aventure, vous êtes libres d'écrire votre notice, sans la distinction du divin.

Avec ce que nous avons déjà vu, cela reste possible. Mais il manquera toujours cette petite case dans l'exploration de nous-mêmes.

De mon humble point de vue, c'est un risque que je ne peux pas prendre, car il me semble

que tout à l'intérieur de moi ou à l'extérieur de moi me ramène au constructeur.

Il me faudrait, par un effort colossal, réussir à m'épanouir dans toutes les composantes de mon être sans envisager l'existence d'une puissance créatrice ou supérieure.

En mon corps cela revient à exister par moi-même, en mon âme me réjouir par moi-même, et en mon esprit penser par moi-même. En fait, tout cela je le peux, mais uniquement en considérant le divin.

Peut-être, parce que je n'ai pas expérimenté dans mon travail, ni mes expériences, la découverte d'un système aussi complexe et ordonné que mon être, que mon monde, de manière totalement fortuite et/ou évolutive ? Si ça avait été le cas, je serais sûrement devenu le meilleur contrôleur de gestion de la planète, laissant le temps et les mutations hasardeuses faire leur travail pour peaufiner parfaitement mes systèmes de données désorganisées.

Toutes proportions gardées, et en mettant les sarcasmes de côté, mes travaux n'ont rien de comparables dans leur complexité avec le vivant.

Toujours est-il que si constructeur il y a, il nous a gratifié de la possibilité de nous comprendre nous-mêmes profondément et le monde dans lequel nous évoluons, d'une manière telle

qu'aucune autre espèce n'a ce niveau de connaissance.

Il a même permis, grâce à nos choix, notre libre arbitre, d'écrire notre notice sans nous l'imposer tout en fixant certaines règles du jeu.

Nous voilà au centre d'une intrigue incroyable où nous sommes chacun les dépositaires de notre propre découverte. Nous devenons le centre d'un monde qui est fait pour nous, et notre plein épanouissement.

Et dans cette intrigue - le constructeur - nous a laissé un super pouvoir. Une partie de lui-même.

## CHAPITRE 10 : LE SUPER POUVOIR

René Descartes l'a nommé « **Cogito ergo sum** » littéralement : je pense donc je suis.

En appliquant ce principe au présent, à chaque instant de nos vies, cela équivaut à dire « je suis car je pense » de façon permanente. Quel fantastique pouvoir nous avons là ! Surtout lorsque nous nous rendons compte que c'est une relation à double sens ! Bien des philosophies en font écho : nous sommes effectivement car - et ce que - nous pensons.

Le constructeur a donc implanté en nous le pouvoir de créer, à partir de rien, le monde que nous pensons et imaginons. Nous vivons donc par la même, des expériences de petits « dieux », puisque notre pensée va déterminer la réalité à venir mais encore invisible. Ouahou !

Par ce raisonnement nous comprenons que l'invisible prédomine et détermine le visible puisque celui-ci n'est qu'une conséquence du premier. Beaucoup ont compris ce concept et l'utilisent tous les jours à des fins de succès personnels et professionnels.

Comme tout pouvoir cependant, il est dangereux de l'utiliser en dehors de toute limite, ni contexte dans lequel il est inscrit. Cela peut se retourner contre nous.

En étant de petits dieux de nous-mêmes, de notre monde, nous avons le pouvoir et la forte tentation d'en jouir, tout en nous émancipant du constructeur. De créer un monde selon nos règles, nos choix, d'expérimenter notre volonté au point de nous faire l'égal du constructeur voire de le dépasser, par l'ignorance de celui-ci. Nous devenons par-là nos propres architectes, ingénieurs, philosophes, nos propres dieux, à nos risques et périls.

Une petite mise en perspective s'impose ici. Si nous pensons que nous sommes l'espèce centrale sur terre et que, par certains de nos pouvoirs, nous avons la capacité de nous émanciper de certaines règles fixées à notre égard ; prenons un peu de recul sur notre condition.

Nous habitons une petite planète, unique, spéciale, parfaite, orbitant autour du Soleil et environ 109 fois plus petite que celle-ci. Le Soleil, astre lumineux sans qui nous ne pourrions pas vivre, est cependant de taille ridicule comparé aux géants astres qui peuplent l'espace. Le diamètre observable de notre voie lactée est de 93 milliards d'années lumières, une goutte d'eau dans l'océan cosmique de 400 sextillions d'étoiles (1 suivi de 36 zéros derrière).

Nous savons aussi, par exemple, qu'il nous est difficile d'identifier notre propre position de manière exacte dans l'univers en constant mouvement.

L'Homme donc règne sur (une) terre, où vit 100 millions d'espèces différentes toutes plus variées les unes que les autres. En comptant les bactéries et virus cela monte à environ 1000 milliards d'espèces.

Nous comptons presque huit milliards d'Hommes vivants sur terre, mais il y a trois fois plus de poules, nous pesons moins lourd que les fourmis, et nous sommes moins durables que les tortues. En courant à grande vitesse, même pour les Jeux Olympiques, nous allons moins vite que le phacochère ou le chameau.

Notre vue est limitée, incapable de détecter les infrarouges. Nos oreilles n'entendent pas les ultrasons et nous ne pouvons percevoir les champs magnétiques. Toutes ces capacités pourtant à la portée d'espèces multiples et considérées « plus faibles et fragiles ».

Au fur et à mesure des découvertes technologiques et scientifiques nous comblons cet espace et nous gagnons en indépendance. Tellement que nous souhaitons, pour certains, nous affranchir des limites de la nature, trop limitative à notre goût.

La contrainte principale à cette libération souhaitée, est la préservation de la biodiversité.

Elle nous est vitale, elle purifie l'air que l'on respire et fournit l'essentiel de notre alimentation et de nos médicaments.

Cette petite mise en perspective terminée, nous pouvons à présent nous replonger dans notre aventure.

Nous en étions restés à la découverte du super pouvoir à double tranchant qu'est la pensée.

En effet, si nous devenons ce que nous pensons, c'est une chose magnifique mais terrible à la fois.

Qui contrôle totalement le flot continu de ses pensées ? D'où nous viennent-elles ? De moi ? De l'extérieur ?

Si quelqu'un arrive à pénétrer mes pensées, que se passe-t-il ?

Le meilleur exemple sur ce sujet, c'est ma fille de 5 ans qui me l'a donné.

Un jour je me trouvais en train de lire un livre en anglais. Alors qu'elle s'approchait, elle réussit à lire les lettres que je lisais sans en comprendre les mots. Elle ne sait pas encore lire, ni en français, ni en anglais. Que je lise un livre en français ou anglais ne fait donc aucune différence pour elle puisque ce sont les mêmes lettres dans les deux langues.

Si on applique cet exemple au monde de nos pensées : en étant incapables d'identifier la



provenance de nos pensées, nous sommes comparables à un enfant de 5 ans essayant de lire un livre dans une langue étrangère.

Si l'on poursuit en ce sens, il est possible d'affirmer que nous construisons notre sentiment de sécurité ou d'insécurité selon ce qu'on pense.

C'est fascinant de se rendre compte qu'en craignant qu'un événement se produise, on peut créer les parfaites conditions pour qu'il se réalise. A l'opposé donc de notre volonté, mais comme cela occupe nos pensées, la réalité aura tendance à nous donner raison.

Notre manière de voir les choses est donc plus importante que les faits eux-mêmes.

Si l'impression que tout nous échappe prédomine, nous avons peur de tout. Si l'impression que tout nous est acquis l'emporte, on profite de tout.

Dans cette optique, reconnaître le constructeur universel : c'est laisser une part de notre emprise, au profit d'une force qui nous dépasse.

C'est reconnaître simultanément que tout nous échappe et que tout nous est acquis. C'est donc en éprouvant la peur de tout perdre, que l'on peut profiter de la liberté de tout avoir.

La confiance tournée vers l'au-delà, allège le poids de la toute-puissance de soi. Elle nous rend plus flexibles, moins soucieux, pour vivre véritablement l'instant.

Sur ce point, et en rapport à la souffrance, arrêtons-nous un instant sur le livre de Job. En effet, quelle histoire relate le mieux les enjeux de la souffrance, si ce n'est celle-ci ? Un homme bon et droit, sur lequel s'abat tant de malheurs inexplicables.

Voici les bases des enseignements de ce livre :

1/Il n'y a pas de corrélation systématique entre souffrance et jugement. Nous ne pouvons affirmer que tout mal qui nous atteint est de notre faute. Les trois amis de Job ont eu tort sur ce point-là.

2/Il est possible que, le malheur qui nous touche, soit à visée pédagogique ou rédemptrice. Aucune affirmation ne permet de trancher cette question pour toujours, ni en l'établissant, ni en la réprouvant.

3/Nous ne pouvons, par notre intelligence et notre sagesse, comprendre l'origine, le but et le sens de toutes les souffrances qui nous accablent. Cela relève de celui qui connaît toutes choses et qui, sous ses yeux, dispose de

l'ensemble du tableau. La compréhension complète d'un évènement difficile, dans un contexte particulier, nous est donc souvent inaccessible.

La conclusion du livre de Job, laisse alors entendre qu'il est bon de s'arrêter et de s'en remettre à celui qui permet cette souffrance difficile et incompréhensible.

Et que cette souffrance, ainsi vécue justement, dans les larmes, la plainte, et l'abandon à celui qui connaît, devient libératrice.

Que si donc la volonté de l'Homme, est de prouver au constructeur, sa capacité à se débrouiller sans lui, sans son aide, comme un être à part entière, indépendant et assez fort pour tout contrôler lui-même : c'est un chemin.

Que si donc aussi, la volonté de l'Homme est de prouver au divin, par ses propres moyens, sa capacité à l'atteindre ; à comprendre toute sa volonté ; à faire le bien en toutes circonstances : c'est un autre chemin.

Mais il en existe, fort heureusement, un troisième.

## CHAPITRE 11 : LE BONHEUR

Si l'on se recentre sur notre voyage, nous avons vu que nos pensées peuvent être affectées par les épreuves que nous vivons. La bonne nouvelle c'est qu'en changeant notre regard sur elles, nous inversons le pouvoir. Ce ne sont plus nos drames qui nous gouvernent, c'est nous qui les gouvernons. En fait, nous devenons perdants uniquement si l'on décide de l'être, sinon nous sommes victorieux.

Les pensées qui nous affectent créent en nous un complexe d'infériorité, un manque de confiance.

Or nous avons vu que c'est dans le calme et la confiance qui réside notre force. Dorénavant nous pouvons combattre ces pensées dès leur apparition dans notre esprit. Sachez une chose, c'est que tout ce qui nous rabaisse et nous emprisonne ne vient pas du constructeur.

Le manque de confiance fait naître en nous des effets de compensations et une dépendance.

Pensez à quelqu'un de bavard, la compensation de son manque de confiance en lui ou en elle, va nourrir son désir d'être reconnu. Il ou elle va donc monopoliser la parole avec tous un tas d'informations pour se valoriser.

Quelqu'un de violent, réagit souvent à un sentiment d'être dévalorisé, un besoin d'être écouté.

Les personnes les plus drôles que j'ai rencontrées sont souvent celles qui ont connu la tristesse ou l'ignorance. Elles développent alors un formidable sens de l'humour.

Alors que la force se suffit à elle-même. Elle n'a pas besoin de se prouver aux autres.

Remarquons quelque chose sur nos pensées. La poursuite d'un objet, d'un désir, ne fait que renforcer le manque que nous avons de lui. L'ambition, l'envie de posséder plus, la poursuite du travail, vont venir renforcer nos inquiétudes au lieu de les calmer.

De même, la recherche constante de l'approbation du regard des autres, aura pour effet d'augmenter notre fragilité intérieure. En fait, il faut voir cela comme un mandat. Si ce que pense quelqu'un de moi devient trop important à mes yeux, je lui confère un mandat sur mon être. En d'autres termes, c'est lui qui me contrôle.

Idem pour un objet, l'exemple le plus classique c'est l'argent ou le téléphone portable.

Vous pensez que vous exercez un contrôle sur lui, mais si vous n'êtes pas capable de vous en détacher en quelques occasions, en réalité, c'est lui qui vous possède.

Comment pourrions-nous alors qualifier le bonheur ?

En quelque sorte, il serait égal à un état de complétude permanent. Un sentiment de paix, d'amour, d'être soi-même, sans dépendance à quoi que ce ne soit, ni à qui que ce soit. Rien ni personne ne doit nous posséder au point de nous faire perdre notre calme, notre confiance et notre force. Juste le fait d'exister au présent, dans l'endroit où nous sommes, devrait nous procurer un sentiment de satisfaction, d'accomplissement.

Est-ce utopique ?

Arrêtons-nous là un instant. Faisons une liste des situations où nous avons vraiment l'impression d'être heureux, d'être ce que nous sommes vraiment :

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Nous nous étions arrêtés sur la définition du bonheur et si cet idéal est utopique ou non.

Sincèrement, je suis convaincu que non, mais certaines conditions vont déterminer la faisabilité ou non de cet idéal.

Ce qui est sûr c'est que le bonheur ne se retrouve pas dans l'excitation, le frisson, l'anxiété.

C'est l'illusion créée par notre société moderne. Vous voulez vous détendre après une journée de travail stressant ? Allez voir un grand film.

Il est vrai que cela suffit à nous changer les idées, à porter notre attention sur une histoire passionnante à rebondissement. Nos sens sont en ébullition, nous aimons ça. On vibre, bref on vit, quoi !

Sauf que...cela ne dure qu'un temps ; ne nous comble pas ; ne résout rien. Cela ne participe en rien à notre accomplissement interne, bien au contraire. Nous vivons des émotions fortes, assis sur un fauteuil en mangeant du pop-corn dans le regard d'un autre.

C'est un shot de dopamine et d'adrénaline qu'on nous offre sur un plateau. De la même manière, qu'un message, qu'un wizz (pour les old school) qu'un tweet, qu'une vidéo tik-tok, qu'un snap.

Comme quelqu'un qui a faim à qui on donne un morceau de sucre « là, mange ton carré de sucre

et surtout ne bouge pas, ne te pose pas de question, j'ai une boîte pleine de bonbons qui arrive. Surtout ne t'en vas pas vivre ta vie, c'est difficile et compliqué tu sais, regarde, je te la sers devant toi sans rien faire. Vois celle des autres c'est plus amusant et intéressant tu verras ».

Sauf que souvent...celle des autres est simulée, jouée comme un conte ou une pièce de théâtre. La « télé-réalité », « la réalité-virtuelle ». Il y aurait de quoi faire un livre entier sur les concepts d'Entertainment qui nous privent et nous éloignent de nous-mêmes.

Souvent ces distractions nous captivent. De captivés à captifs, il n'y a qu'un pas. D'ailleurs, pourquoi se distraire, s'il on est heureux ? Même les vies que l'on croit véridiques sur les réseaux sociaux, puisque ce sont nos amis, nos collègues et d'illustres inconnus reconnus, sont vécues à travers des filtres, l'espace d'un très court instant. Tout est d'une apparence véritable, habillé dans une réalité palpable, mais légèrement maquillée. L'histoire du Père Noël. Personne ne conteste son effet magique, féérique alors cela suffit à nous rendre joyeux, rêveurs, insoucians, enfantins. On se prend au jeu ...à quoi bon s'en priver... si cela nous rend heureux ? N'est-ce pas l'essentiel ?



## CHAPITRE 12 : REALITE OU FICTION ?

Les interrogations qui découlent du chapitre précédent sont plutôt nombreuses :

Qu'est-ce qui nous effraie tant avec la réalité, pour que nous cherchions des échappatoires ? Est-ce la peur du vide ? La solitude ? La tristesse ? Nos propres défauts et limites ? La laideur du monde réel ? L'incapacité à nous en satisfaire ? Le refus des règles trop limitatives à notre goût ?

Si vous voyez en ces questions quelqu'un d'aigri par la vie et réfractaire à toute rêverie, croyez-moi, vous faites fausse route. J'ai toujours aimé rêvasser, le jeu vidéo en tous genres, les films, les blagues bidon, les comédies et les histoires.

Mais ces questions sont de réelles questions, et elles sont déterminantes. Pourquoi se fuir ? Laissez-moi mettre un terme tout de suite à certaines idées. Il n'existe pas de vide intérieur. Ce voyage est infini. Le monde qui nous entoure est magnifique et encore inconnu, la solitude est une chance incroyable de même que le silence. Nos limites ? Elles font notre force et notre beauté !

Je suis presque désolé d'avoir à écrire ça, mais pour ma part, il n'y a pas de bonheur possible en dehors de la réalité.

La joie qui découle d'une fiction, même bien faite, reste une joie temporaire et limitée, construite sur du vent voire factice. La question à se poser c'est : est-ce que je peux m'en satisfaire ?

Si oui, alors effectivement un monde fictif est ce qu'il me faut. Et notre monde est fait pour ça.

Sinon, je dois trouver ma joie dans la réalité.

Mais qu'est-ce que la réalité ? Ce que je vois ? Ce que je sens ? Ou l'invisible ?

Si nous schématisons, il existe un monde invisible et un monde visible.

Un monde de la pensée, un monde des sens en quelque sorte.

Si la perception de la réalité se limite au seul monde des sens, de mon humble avis, nous passons à côté. Chose étonnante, passer à côté ou rater la cible est la définition même du péché au sens religieux.

Cette vision est notre plus grand piège. Tout doit être sensationnel. La vie joyeuse, visible, matérielle, du plaisir et du jeu. Son fondement principal est la possession de richesses, sans lesquelles, cette vie n'est pas possible. Ce qui, par conséquent, en fait un but à atteindre.

La roue heureuse, crantée, de l'esclavage et du chantage. Une quête aussi frustrante que plaisante, car il en faut toujours un peu plus. Une pâle copie. Un beau jardin clôturé de barbelés, où notre égo s'épanouit, seul. Une prison dorée à ciel ouvert.

À l'opposé, il y a bonheur de se laisser caresser par le vent ; un soir d'été ; les yeux fermés ; le long d'un rivage.

Ce vent, si doux, et invisible à nos yeux, formant les flots de notre quiétude. Ses tendresses, comme celles du soleil, ne nous comblent-elles pas ? Sans rien demander, le temps d'un temps. Ah ! Qu'il reste pour longtemps !

Nous les percevons, au travers des feuilles qui bougent et à la chaleur des rayons qui nous transpercent.

Pourtant, nous ne pouvons les regarder des yeux, les attraper, ni les contenir. Ils existent cependant bel et bien ; nous sont offerts ; façonnent chaque coin de notre monde ; et nous remplissent de joie. Durablement.

## CHAPITRE 13 : LA 3EME VOIE

Nous avons vu précédemment que le monde de la pensée détermine le monde visible. Et que le monde des sens, bien qu'agréable, peut s'avérer trompeur et limité.

Focalisons-nous donc à présent sur celui de la pensée.

Mais au fait, que nous rapporte le constructeur sur ce point ?

Les commandements donnés à Moïse sur le mont Sinaï, dictés de la part de Dieu et inscrits sur les tables en pierre disent ceci :

*Tu n'auras pas d'autres dieux en face de moi.*

*Tu ne feras aucune idole.*

*Tu n'invoqueras pas en vain le nom du Seigneur ton Dieu pour le mal.*

*Tu feras du sabbat un mémorial, un jour sacré.*

*Honore ton père et ta mère.*

*Tu ne commettras pas de meurtre.*

*Tu ne commettras pas d'adultère.*

*Tu ne commettras pas de vol.*

*Tu ne porteras pas de faux témoignage contre ton prochain.*

*Tu ne convoiteras pas.*

Jésus dit à ce propos : « Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, et de toute ta pensée.

C'est le premier et le plus grand commandement. Et voici le second, qui lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. De ces deux commandements dépendent toute la loi et les prophètes ».

Incroyable que de résumer le message divin à l'humanité en deux phrases.

Mais ce qui interroge plus que tout, c'est la présence de la pensée dans ce message.

Il y aussi, bien sûr, le cœur et l'âme, siège des émotions, lieu d'où jaillit l'amour, l'arme fatale comme nous l'avons vu.

Mais pourquoi donc « de toute ta pensée » ?

Ici nous avançons sur un terrain mystérieux.

Nous n'avons certainement pas découvert tous les bienfaits de la pensée tournée vers le constructeur.

Cependant, nous pouvons identifier un premier bienfait.

En aimant Dieu, tournant nos pensées vers lui, nous devenons capables d'aimer sa création, c'est-à-dire nos semblables - faits à son image - et nous-mêmes - tels que nous sommes !

Par là même, notre cœur endurci par les traumatismes, la douleur ou le malheur, peut s'assouplir, jusqu'à devenir un cœur de chair capable d'opposer l'amour à ces passages néfastes. L'amour, nous poussant au pardon, désarmant ainsi et à tout jamais, les bourreaux de nos âmes et leur pouvoir de nuisance.

La force dégagée, gardant nos êtres dans le calme et la confiance, ne peut donc trouver nul adversaire à sa taille. Repoussant par là même, toute flèche enflammée contre elle.

Devenant un serviteur bienveillant, envers nous-mêmes d'abord et les autres également, sans contrainte ni rancœur, nous nous faisons vecteur d'une œuvre dépassant largement notre entendement. Cette œuvre étant capable de nous réjouir bien au-delà de ce que nous imaginons.

Comment donc est-ce possible ? De quelle manière ?

## CHAPITRE 14 : LA PRIERE QUANTIQUE

Partant de ces postulats fixés plus haut :

- 1/ Dieu est partout, il connaît tout.
- 2/ Nous sommes le centre de sa création.
- 3/ Dieu se révèle à nous.

Le constructeur se révèle à nous simplement partout, là où nous (en) sommes pour peu que nous le lui demandions. Dans la contemplation, sans artifice ni contrainte, sans prérequis ni jugement, dans ce murmure « Viens et vois ». Là dans le silence d'un arrêt, dans le décor d'une chambre ou d'une forêt, les yeux éclairés ou simplement fermés.

Le mystère de la prière.

Ce mystère rend accessible la sagesse, le renouvellement de l'intelligence, la connaissance des intentions et volontés du constructeur. Par ses vibrations, parfois un frisson, parfois une parole, des émotions, pour une finalité : La Paix.

Si vous pensez que je divague. Je vous mets au défi d'essayer. Au pire qu'est-ce que vous risquez ? Un moment de solitude ? Ce ne se sera pas le premier, non ?

Un moment ridicule... ?

Un moment inutile... ? Sans intérêt... ?

Si vous essayez, alors ce voyage ne fait que commencer.

Dans ce monde-là, le monde de l'infiniment petit, le monde des ondes et vibrations, tout est à établir.

Si les effets bénéfiques de la prière sur le corps ont tendance à se confirmer par des études scientifiques, là n'est pas le principal but recherché.

Voyons cet exercice comme un alignement des vibrations et des volontés divines à travers notre corps et notre esprit.

Nous nous rendons réceptifs à l'impulsion du constructeur, en focalisant notre attention sur lui et délaissant pour un moment nos sens inutiles.

Assis ou debout fermant les yeux dans une position stable, nous mettons en pause notre logiciel interne pour communiquer avec l'invisible et le divin.

Là dans le silence, nos cellules, notre corps, nos émotions, notre cerveau, passent d'une tension active à une tension réceptive.

Réceptive à quoi ? Nous ne le savons pas réellement au sens physique.



Intéressons-nous cependant à la théorie quantique.

Cette théorie est une branche fondamentale de la physique théorique.

Selon l'expérience de Young, la nature ondulatoire de la lumière a été mise en évidence.

Plus tard, la théorie quantique a établi que, dans l'infiniment petit, tout doit être considéré comme une onde ou une particule.

Qu'une particule peut exister en deux états différents au même moment. Cela se nomme, la dualité onde-particule.

Cette théorie se constitue aussi d'un autre principe, le principe d'incertitude de Heisenberg :

Il indique que nous devons choisir entre la mesure de la position exacte ou la vitesse exacte d'une particule mais que plus on se rapproche de l'un plus on s'éloigne de l'autre. Il nous est donc impossible de mesurer ces deux phénomènes en même temps.

Un autre pilier de cette théorie est l'intrication quantique : si deux particules sont intriquées, leur état quantique est lié de manière indissociable. Indépendamment de leur distance spatiale, une mesure faite sur une particule va affecter instantanément l'état de l'autre particule même si les deux sont séparées par de grandes distances.

Comme si elles pouvaient communiquer de manière directe et instantanée peu importe la distance.

Enfin, la superposition quantique, comme le suggère l'expérience de pensée du chat de Schrödinger qui suppose que le chat est en deux états différents, à la fois mort et vivant. Ce n'est qu'en voulant observer son état qu'on oblige le chat à choisir la forme qu'il aura.

Les particules pourraient donc avoir deux états simultanés, et seraient forcées de choisir l'un des deux uniquement si on les observe.

Il nous est donc très compliqué de saisir la nature profonde de l'infiniment petit. La physique des particules.

Là où la théorie de la relativité générale explique l'infiniment grand, la théorie quantique essaye d'expliquer l'infiniment petit, mais se confronte à plusieurs barrières de taille.

La solution pourrait être la théorie du tout, théorie tentant d'unifier les règles régissant l'infiniment grand et l'infiniment petit.

Mais certaines fois, l'impression dégagée est que les lois de la physique sont faites pour qu'on ne puisse pas en percer tous les mystères.

Se pose alors toujours la même question, existe-t-il une entité supérieure qui sciemment entrave et limite notre compréhension du monde ?

Aurait-elle implanté la notion de liberté jusque dans le comportement des particules ?  
Ce qui est sûr c'est que pour le moment, le monde quantique résiste. Peut-être pour conserver notre émerveillement et cette curiosité ?

Revenons à l'objet de notre voyage, le voyage intérieur, infini.

Si l'on émet la supposition que nos particules, sur la base des principes de la théorie quantique, puissent entrer en liaison ou se modifier en relation avec les vibrations des ondes ou particules divines : les bienfaits de la prière pourraient en être révélés. Mais ceci n'est qu'une supposition. Ce qui ne l'est pas en revanche, c'est l'expérience de celle-ci. Après tout, n'est-ce pas comme cela que nous écrivons notre propre notice d'utilisation ? En créant librement notre propre expérience ?  
Alors Prions !

## CHAPITRE 15 : ÉPILOGUE ET GENESE

Nous approchons de la fin de cet ouvrage, mais certainement pas du voyage commencé ensemble ici.

En guise d'épilogue, j'aimerais vous mener là où tout a commencé. Car après tout ce que nous avons vu, une réappropriation du récit du moment clé où l'humanité a basculé, sous l'angle de la pensée, peut s'avérer extrêmement riche pour nous-mêmes.

Il est, je crois, intéressant de noter que rien n'est vraiment nouveau sous le soleil depuis ce temps-là. Comme si nous étions restés à ce point-là, bloqués, répétant sans cesse l'histoire sous toutes ses formes. Les mêmes personnages, l'homme, la femme, le constructeur, qui est le Dieu fort, et le serpent ancien, adversaire, trompeur et malin, tous protagonistes d'une histoire sans cesse répétée.

À cette lumière, notre plus grand défi ici-bas, s'il est possible, devient de retrouver cet endroit, cette nature paisible, lieu de notre complétude, où la paix et l'amour règnent, où la souffrance n'est plus. Le Jardin d'Éden, le paradis perdu.

Mais se lever et changer le cours de notre histoire, nous savons cela coûteux.

D'autant plus, si l'on nous murmure qu'il existe une manière, une faille, pour résoudre ce dilemme sans l'affronter. Vivre cette vie, simplement, en ignorant ce faux départ. « Après tout, ne sommes-nous pas bien au-dessus de tout cela ? Voilà encore une histoire, une légende, rapportée pour nous dociliser et nous dépouiller ! Pour les sceptiques : vous n'avez qu'à regarder ceux qui y croient ! ».

Il est vrai que l'Homme a souvent échoué, génération après génération, malgré de belles paroles et de louables intentions. C'est finalement, pour la plupart, de leurs terribles actions que nous nous souvenons. C'est effectivement notre héritage. Sûrement le plus lourd et le plus grand. Et aussi notre plus beau refuge doré.

Allons-y.

Commençons par le décor planté, le contexte.

En voici le résumé : Le constructeur après avoir formé le monde, fit pleuvoir et irrigua la terre sèche et sans verdure. Il n'y avait personne pour cultiver cette terre. Alors, il façonna l'homme à partir de la poussière et souffla en lui son esprit de vie. Il planta un jardin vers l'orient. « L'Éden, le pays des délices ».

Le constructeur fit pousser du sol toutes sortes d'arbres agréables portant des fruits délicieux.

Il y plaça l'arbre de vie au milieu du jardin ainsi que l'arbre du choix entre le bien et le mal. Un fleuve puissant arrosait le jardin.

Le constructeur établit l'homme comme cultivateur et gardien du jardin. Il pouvait profiter librement de tous les arbres du jardin pour se nourrir sauf...un seul : l'arbre du choix entre le bien et le mal. La peine qui découlait de cette interdiction fût annoncée et connue de l'homme : c'était la mort.

L'homme donna ensuite un nom à tous les animaux et les oiseaux.

Il n'était pas bon que l'homme soit seul, alors le constructeur lui fît un vis-à-vis semblable.

Tirant une côte de l'homme, il forma la femme. Ils étaient nus, heureux, et sans honte.

Puis vint la tentation.

Le Serpent était le plus tortueux de tous les animaux. Il implanta une idée dans la pensée de la femme. En lui posant une question sur les fruits du jardin, il remit en doute la bonté du constructeur. La femme le contredit, rappelant les mots du constructeur à propos de tous les fruits du jardin et du fruit défendu. Le serpent, faisant le constructeur menteur, expliqua ensuite que la peine liée au fruit défendu était nulle. Il émit l'idée que le constructeur l'avait érigée par peur que l'homme devienne comme lui, son égal, choisissant entre le bien et le mal.

La femme considéra alors de ses yeux, le fruit défendu, beau, et propre à ouvrir l'intelligence. Elle en mangeât et en donna à l'homme. Aussitôt leurs yeux s'ouvrirent. Ils découvrirent leur nudité, la honte et la peur. Ils se fabriquèrent des vêtements et se cachèrent du constructeur. Lors de la confrontation, face au constructeur, l'homme accusa la femme, la femme accusa le serpent. Le serpent fût maudit par le constructeur, lui prédisant la défaite face à la descendance de la femme. La femme fût promise à la souffrance lorsqu'elle enfantera et à la domination de l'homme sur ses désirs. Enfin, l'homme endurera de la peine dans son travail du sol pour se nourrir, et ne sera que poussière. Après cela, le constructeur leur fit des vêtements de peaux d'animaux pour les habiller. L'homme et la femme n'eurent plus accès à l'arbre de vie qui les rendait immortels. Ils étaient devenus conscients et capables de choisir entre le bien et le mal au même titre que le constructeur. Ils furent donc chassés, et le jardin fermé.

Que pouvons-nous alors retirer de cette histoire pour notre voyage ?

Dieu voulait un monde libre, où ses créatures, les anges et les hommes, vivent avec lui une relation basée sur l'unité, l'amour et la confiance.

Mais pour cela, il fallait qu'ils aient le choix.  
Quitte à se perdre. En effet, que vaudrait une  
relation sans Amour ? Sans Liberté ? Sans  
Justice ?

Le plus beau des anges, astre brillant, fils de  
l'aurore, en fit l'amère expérience. Il fût renversé  
à terre, car par jalousie et orgueil, il voulut se  
faire l'égal du Très-Haut. Il vit désormais au plus  
profond de l'abîme. Essayant, s'il était possible,  
de nous arracher à Dieu, aux anges fidèles, et à  
nous-mêmes. Il ne veut pas demeurer seul, à  
souffrir dans sa guerre contre le Tout-Puissant.  
Mais à visage découvert, il sait que nul ne le  
rejoindrait. Alors il ruse.

Nous voyons également dans ce récit, la  
puissance du monde de la pensée et la fragilité  
du monde des sens.

Par la pensée Dieu créa le Monde et l'Homme.  
Par la pensée, le serpent influença la femme en  
la trompant.

Par ses sens, la femme fût attirée et consumma  
le fruit défendu avec l'homme.

Par et pour l'intelligence, ils découvrirent la  
honte, la peur, et se cachèrent du constructeur.  
Depuis ce moment, le temps où le jardin fût  
fermé ; le rapport au constructeur prit  
différentes formes. Enfermés dans des lois  
difficiles à tenir, car saintes, il fallût aux hommes  
des sacrifices, des sacrificateurs, des prêtres et  
des prophètes.



Quant à la relation Homme-Dieu, elle ne fût jamais totalement rompue, toujours souhaitée, et souvent regrettée.

La plus grande nouvelle, voyageur, c'est qu'aujourd'hui, elle est en libre accès par la prière en esprit, dans la pensée.

C'est ce qui compte en premier lieu, pour nous, dans ce voyage. Car, dans ce lieu, nous ne sommes plus prisonniers des fruits de la connaissance du bien et du mal.

Nous expérimentons, au contraire, qu'en taisant toutes les autres formes d'interférences et de barrières, là dans l'arrêt, se tient l'arbre de vie.

Il vit en nous.

Pour la liberté.

Ce voyage ne fait que commencer.

# Annexe 1

## Conséquences du déséquilibre



## Annexe 2

### Plan d'Actions et de Repos



## Annexe 3

### Rééquilibrer

