

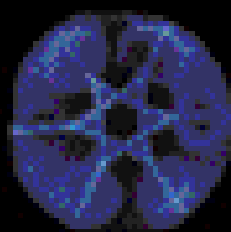


Le Vertige de l'amour complice

Vers une spiritualité humaniste

Marc CHARBIT

Précédemment édité sous le pseudonyme Laurent PERRIN



Éditions
amourcomplice.com

Ce texte, publié par les Éditions *amourcomplice.com*, est protégé par les lois et traités internationaux relatifs aux droits d'auteurs. Son impression sur papier est strictement réservée à l'acquéreur et limitée à son usage personnel. Toute autre reproduction ou copie, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon et serait passible des sanctions prévues par les textes susvisés et notamment la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.

*Le Vertige
de l'amour
complice*

VERS UNE SPIRITUALITÉ HUMANISTE

Marc CHARBIT

Précédemment édité sous le pseudonyme de Laurent PERRIN

PRÉSENTATION

L'AUTEUR

A l'âge de 20 ans, Marc Charbit (alias Laurent Perrin) abandonne ses études de philo et de psycho pour faire un tour du monde en camping-car avec deux amis.

A son retour, il entreprend une carrière dans le cinéma durant une douzaine d'année et réalise quelques courts-métrages, puis se reconvertit comme graphiste indépendant.

Mais sa passion pour les sciences humaines ne l'a jamais lâchée. Après avoir étudié et réfléchi plus d'une dizaine d'année sur les mécanismes émotionnels, et les rapports de couples, l'auteur élabore une hypothèse originale qui est l'apparition d'une nouvelle émotion ayant vu le jour en occident grâce à la libération de la femme qui en rééquilibrant les rapports Hommes /Femmes a rendu possible "l'amour complice ". Très différent des autres formes de l'amour, comme l'amour possession ou l'amour soumission, l'amour complice s'intensifie dans un vertige de l'infiniment petit et non dans un vertige de l'infiniment grand comme toutes les autres émotions. Une notion nouvelle qu'éclaire l'auteur dans ce livre en la reliant à la philosophie humaniste.

Ce travail a pour objet de cristalliser les mécanismes de cette nouvelle émotion et tenter de l'intensifier le plus longtemps possible. Cette hypothèse s'appuie sur une compilation des connaissances actuelles en psychologie et en philosophie dont les auteurs sont cités en bibliographie.

Écrit dans un langage clair et simple, il met à la portée du plus grand nombre, les connaissances qui permettent d'accéder à un certain équilibre émotionnel en modifiant notre langage et notre relationnel.

PRÉSENTATION DU LIVRE

L'étude de l'évolution humaine permet de penser que nos émotions sont le résultat de nos comportements. Les changements sociaux associés à de nouveaux modes de vie donnent naissance à de nouvelles émotions d'intensité plus ou moins fortes. Ainsi l'orgueil ou la fierté sont des émotions qui n'ont plus le même sens ni la même intensité qu'au Moyen Âge où l'on pouvait sacrifier sa vie pour eux.

Conséquence de la libération de la femme, les relations de couple se rééquilibrent. En même temps que naît une nouvelle famille, une nouvelle forme d'amour voit le jour que nous appellerons «l'amour complice». Si certaines émotions peuvent naître, s'intensifier, ou s'atténuer selon les comportements des individus, quels seraient alors ceux qui permettraient d'amplifier l'amour complice ? Chemin possible vers une spiritualité humaniste.

Nous savons également que la justesse d'un raisonnement dépend d'une utilisation correcte du langage qui conduit l'homme à toujours plus de conscience. Apprendre à bien communiquer est prépondérant pour l'humanisme et il est important de comprendre les différents types de relations et de comportements qui peuvent conduire au développement du sentiment amoureux. La connaissance des mécanismes émotionnels est primordial à notre projet. La famille étant la plus petite cellule de la société, c'est à l'intérieur de celle-ci qu'il faut créer les conditions favorables à la bonne circulation du sentiment amoureux qui en soude les membres en les épanouissant. Il s'agit de déterminer un cadre psychologique dans lequel la relation conjugale et familiale pourrait se développer dans un respect mutuel.

La plus grande partie de ce livre expose en détails les problèmes liés à la vie conjugale et apporte les réponses que nous donnent la plupart des psychothérapies de couple moderne. Il développe une méthode comportementaliste de travail sur soi, permettant une meilleure utilisation du langage. Pour le rendre plus clair et moins contradictoire, mais aussi pour améliorer la compréhension des autres qui se trouve parfois perturbée par nos émotions instinctives. L'analyse de nos conversations et la transformation de notre communication seront la base de ce travail. C'est une façon de comprendre notre propre façon d'être, d'améliorer la vie conjugale, ou aider à développer la fraternité sociale. Le comportement et la morale de l'amour complice conduisent vers une société humaniste guidée par une spiritualité humaniste. Mais pour évoluer, il nous faut sortir de certains comportements instinctifs et des certitudes ou traditions léguées par notre éducation depuis la nuit des temps car ils ne correspondent plus à un objectif humaniste. **La plus grande expérience de la vie, c'est de vivre sa vie comme une expérience.**

Un chemin qui nous conduit tout droit sur celui de l'expérience humaniste.

L'humanisme est une philosophie qui développe une morale et un comportement permettant l'évolution harmonieuse de l'homme et de son esprit, qui en est la valeur suprême. La morale permet à l'homme, issu du monde animal, de sortir peu à peu de ses instincts et d'accroître sa conscience. Les diverses religions ont longtemps tenu ce rôle de gardien de la morale «idéale» puisque venant de Dieu, permettant à la conscience de s'élever jusqu'à la spiritualité. Mais bloquées sur une «vérité révélée», elles ne peuvent plus évoluer, ni tenir compte des découvertes historiques, scientifiques et psychologiques récentes. Il semble bien que cet objectif de la conscience qui est de s'élever à une plus grande spiritualité soit le résultat de l'émotion amoureuse. Tous les grands mystiques parlent de cette sensation d'amour total et intense qui les relie à Dieu. C'est parmi les émotions positives, celle qui possède la plus grande force attractive. L'amour est l'émotion par excellence qui donne du sens à la vie car le bonheur est avant tout relationnel. Il développe notre Être et notre conscience.

L'humanisme souhaite développer ce sentiment d'amour en le dirigeant vers l'homme et non vers Dieu. Chose d'autant plus difficile que pour réussir, il faut que ce sentiment soit partagé et réciproque, alors qu'avec l'amour de Dieu, on est jamais déçu, s'agissant d'une croyance, on peut développer sa foi ou son amour sans limite, la réciprocité est imaginée.

Guidé par la raison, l'humanisme doit tenir compte dans sa recherche d'une morale «idéale» de toutes les frustrations inutiles qui conduisent à des névroses et de tous les comportements ou croyances qui bloquent le bien-être de l'individu et de la société.

C'est sur la base des découvertes scientifiques, qu'il faut appuyer nos raisonnements et ainsi déterminer dans quel sens agir, c'est le domaine de la philosophie et de la logique.

Il faut également bien se connaître pour adapter son comportement en fonction de ses raisonnements et non de ses instincts, c'est le domaine de la psychologie.

La logique et la psychologie sont les deux outils de la philosophie humaniste que nous développerons ici.

Dans la première partie, une analyse des différentes formes d'amour permet de dégager une série de comportements propices à l'amour complice, ainsi qu'une série de comportements néfastes mais instinctifs qui nous font retomber dans les schémas d'amour soumission ou d'amour possession de nos ancêtres. Ce sera les bases de la morale humaniste.

Mais modifier des comportements instinctifs, cela est difficile, il faut de la persévérance

et de la détermination. Dans la deuxième partie, l'auteur propose une méthode qui, par la maîtrise du langage grâce à l'analyse de nos conversations et à la transformation de notre dialogue intérieur, permettrait de passer ce cap difficile, de gérer au mieux l'intensité de nos émotions. L'objectif est que chacun reprenne en main son propre destin et intensifie sa vie de couple dans l'amour complice.

La troisième partie évoque comment une société humaniste accompagnée d'une spiritualité humaniste pourrait s'accorder avec le comportement de l'amour complice. Nous dégagerons les perspectives sociales d'un tel engagement.

Pour ceux qui ne vivent pas encore en couple, ce livre est un outil de compréhension et de développement personnel. Cet ouvrage sera utile à tous ceux qui cherchent des repères dans les rapports sociaux modernes et dans leur vie conjugale. Il développe une méthode de gestion des émotions.

Cette étude nous conduit à penser que la nature de nos émotions est conditionnée par la structure de notre langage, c'est donc en travaillant directement sur le langage, mais aussi sur la notion du temps psychologique propre à chacun, que l'on pourrait résoudre certains problèmes émotionnels qui bloquent encore le développement de l'amour complice. Cette approche, quelque peu inédite, s'appuie sur les travaux de : Erich Fromm pour la philosophie de l'amour, Desmond Morris pour l'évolution humaine, Helen Fisher pour l'évolution du sentiment amoureux, Daniel Goleman et R. Dantzer pour la théorie des émotions, Paul Watzlawick pour l'analyse de la communication, Isabelle Filliozat pour la gestion des émotions, André Comte-Sponville pour les valeurs morales humanistes, Françoise Dolto pour l'éducation des enfants, et par quelques autres auteurs cités en bibliographie.

Partie 1

Analyse des émotions

Chapitre 1

Analyse de l'amour

Le bonheur

Le bonheur n'est pas le résultat spontané d'événements agréables, mais le résultat d'un travail sur soi-même, une construction réfléchie de notre comportement qui nous conduit vers le bien-être. Tout le monde court après le bonheur sans vraiment réfléchir en quoi il consiste ni comment faire pour y parvenir. On en cherche le chemin sans comprendre que le bonheur c'est le chemin lui-même, c'est vivre au présent en plein accord avec soi-même.

Il nous faut atteindre une certaine libération morale afin que nos actes procèdent de notre propre volonté et non d'une éducation millénaire transmise à travers les traditions, les religions ou les habitudes. Le simple fait de devenir réellement libre et responsable de nos actes nous rend heureux, maître de notre destin. Notre destin, c'est la deuxième étape du bonheur, qui consiste, après avoir résolu la relation à nous-même, de résoudre la relation à l'autre, afin d'accéder à l'amour, l'amitié ou la fraternité sociale.

Nous allons analyser dans quel cadre relationnel et moral l'émotion amoureuse a le plus de chance de se développer. Le sentiment de bonheur et de bien-être provient de l'intérieur de nous-même pour affecter nos sens, c'est l'état d'esprit avec lequel nous faisons les choses qui en est la source, et non les choses elles-mêmes ou leur possession comme nous le pensons souvent.

Le bonheur dépend de l'état d'esprit avec lequel nous abordons nos relations, son secret est avant tout relationnel.

Les différentes formes de l'amour

Il existe plusieurs formes d'amour qui procèdent de comportements différents.

L'amour ou l'instinct de reproduction

L'amour est une émotion typiquement humaine, c'est un sentiment qui n'existe pas dans le règne animal. Les animaux sont uniquement préoccupés par leur survie. La nourriture, la protection et la reproduction sont les trois besoins fondamentaux qui régissent l'animal. Son comportement est dicté par l'inconscient à travers l'instinct de conservation et l'instinct sexuel.

La reproduction est le seul objectif de l'accouplement, l'attirance physique correspond à un mécanisme chimique. Pour les espèces dont la survie de la progéniture dépend des soins conjoints du mâle et de la femelle, cette attirance se prolonge encore durant la période de maturation. Chez l'homme, elle est d'environ trois à quatre ans durant lesquels l'enfant est un véritable « prématuré ». Incapable de subvenir à ses besoins, il a impérativement besoin de ses géniteurs pour survivre. Cet attachement est une sorte d'état amoureux subi par l'individu.

ANALYSE DE L'AMOUR

Toute l'agressivité de l'animal se mobilise pour satisfaire ces trois besoins primordiaux : la nourriture, la protection et la reproduction. L'instinct de possession conditionne le comportement de l'animal pour sa survie. Un manque suscite le désir à travers une tension du corps, et son obtention, le plaisir à travers la détente du corps.

Le désir et le plaisir sont les forces de la vie qui conditionnent l'homme dès les premiers jours de son existence. Quand l'enfant a faim, il crie, il est tendu, il désire manger. Dès que sa mère l'a satisfait, c'est la détente et le plaisir.

La force attractive de l'instinct de reproduction est étrangère à la morale ou au devoir, ce sont les racines mêmes de la vie qui poussent les individus adultes à se sacrifier, si besoin est, pour la survie de leur descendance. Dès que la reproduction est effectuée et que l'enfant est en âge de se débrouiller tout seul, cette force attractive disparaît, tout comme la faim disparaît lorsque nous sommes rassasiés.

Même si certains animaux sont également capables de manifester des sentiments d'affection et d'attachement, c'est toutefois l'homme qui à travers son évolution a permis la naissance du sentiment amoureux. En s'éloignant de l'animalité, l'homme est parvenu peu à peu à affiner cette force attractive, et à la transformer, au-delà du coït, en amour durable.

Comme toute création ou invention, l'amour est perfectible, son évolution dépend de notre comportement.

L'amour ne se reflète guère dans nos sociétés, et il est certain que si nous arrivions à discerner ce qui dans notre comportement et notre état d'esprit le favorise, nous renforcerions ce sentiment amoureux en nous et parmi nous.

L'amour complice

L'amour complice est une attirance quasi magnétique de l'un vers l'autre, aussi bien physique que morale. [Une confiance totale en l'autre qui favorise le don de soi et le respect de l'autre. C'est l'accomplissement de notre être dans une joie sereine.]⁸ À travers le plaisir physique, une promesse d'immortalité grâce à l'enfant, fruit de l'amour.

L'amour apparaît lorsque entre deux individus, l'inconscient de l'un est complémentaire aux attentes de l'inconscient de l'autre. [C'est une relation capable de combler et de satisfaire les besoins réciproques. Un amour peut naître sans qu'une passion dévorante l'ait précédé, simplement d'une rencontre sereine, du plaisir d'être ensemble, d'une vision semblable des objectifs de vie, d'un accord parfait des tempéraments.

L'amour est une émotion qui harmonise et unifie, il rend notre vie unique, agréable et heureuse.]⁸

Les raisons qui font apparaître le sentiment amoureux entre deux personnes sont sans doute complexes et mystérieuses, mais la confiance en est toujours la base. Il s'agit souvent d'une complémentarité des deux personnalités, où, dans le meilleur des cas, l'accomplissement de l'un est le support de l'accomplissement de l'autre. La sexualité est épanouie et l'orgasme à deux, le symbole de cette union. Dans cette fusion amoureuse des partenaires, l'ego est soudain aboli, il perd tous ses droits et se dissout.

Cette forme d'amour nous l'appelons amour complice. [Un amour où les partenaires sont là pour donner et non pour prendre. C'est un amour qui n'exerce aucune contrainte sur l'autre ni cherche à en prendre possession. C'est l'absence de pouvoir et de contrôle. C'est aimer l'autre pour son bien à lui et non pour son propre intérêt. C'est l'amour libéré de soi, l'amour qui donne et qui protège, un amour sans convoitise et sans intérêts personnels.]⁸

L'amour complice, c'est l'équilibre dans l'union des contraires. C'est l'amour libéré des rapports de force.

Pour que cette union des contraires soit possible, il faut que la relation du couple soit totalement équilibrée et juste. La confiance apparaît alors et l'amour peut germer et perdurer. La liberté de chacun, le respect de l'autre et la justice sont des qualités nécessaires. Il s'agit d'un jeu complice où on joue avec l'autre et non contre l'autre. [Dans le couple il y a égalité des droits et des pouvoirs.]⁸ Le respect de l'autre est incompatible avec son exploitation, et il faut souhaiter l'épanouissement de son conjoint en dehors de son propre intérêt.

L'équilibre et la justice qui font naître la confiance sont les vertus indispensables qui permettent l'union des contraires et l'apparition de l'amour complice.

Aimer c'est vouloir rendre l'autre heureux. L'amour est un désir de fusion mentale et physique. Il ne peut exister sans estime et respect mutuels. Dans l'amour complice [les deux personnes fusionnent pour créer une entité nouvelle, un « nous » qui prétend durer et transformer leur réalité psychique aussi bien que sociale. Il s'agit pour chacun des partenaires de donner à l'autre les clés de son monde, son ultime évaluation de toutes choses avec sincérité. **On choisit le regard et le jugement de l'autre comme ce qui décide de la vérité de notre être.** Nous appréhendons le monde à partir de la subjectivité de l'autre. Cette étape permet la synchronisation des émotions. Cela n'est pas sans risque dans un amour naissant, car s'il y a trop de discordance dans la hiérarchie des valeurs ou dans les croyances fondamentales, le couple, dans le long terme, n'y résistera pas.]³ Mais ne vaut-il pas mieux le savoir dès le début afin de ne pas être dupe de notre envie de former un couple à tout prix, par peur de la solitude ? En revanche [quand le dialogue amoureux a permis de vérifier l'accord des âmes et des intelligences sur tous les points essentiels alors le couple se sentira uni bien au-delà des paroles.]³ On n'a plus besoin de vérifier, par des questions incessantes, les arrière-pensées de l'autre. On accorde une confiance totale aux paroles et aux actes de son partenaire, car ses moindres jugements et comportements révèlent la qualité de son être. [Le regard de l'autre, l'amour qu'il nous porte, nous donne de la valeur, la confiance en nous grandit et nous rend entreprenant. Quand cela est réciproque, le couple fonctionne à plein régime.

Dans les projets de vie commune, il y a parfois certains points auxquels on ne peut pas renoncer, car s'ils ne se réalisaient pas, même l'amour y perdrait son sens.]³ Ce sont des points souvent capitaux pour notre épanouissement, et l'autre, même s'il n'est pas concerné, doit participer à leur avènement. Faire durer l'amour complice, c'est lutter côte à côte pour un projet commun, c'est affronter les épreuves et les surmonter à deux, c'est que chacun soit le témoin et le support de la vie de l'autre. **[L'action commune crée une solidarité et une volonté de réussir ensemble.]**³ Faire ensemble des expériences nouvelles afin de relancer l'intérêt, mais aussi pour qu'au bout d'un certain temps toutes ces expériences communes forment la structure d'une personnalité commune, d'une mémoire commune, formée par deux individualités.

Dans l'amour complice [on accepte la différence, on tolère les écarts entre les désirs de chacun, on ne pose pas d'alternative ou de limite qui enferme l'autre dans un dilemme.]⁸

Dans un couple porté par l'amour complice, la notion d'échange équitable n'existe pas [chacun donne selon ses possibilités, et chacun reçoit selon ses besoins. Il n'y a aucune comptabilité entre ce que l'on donne et ce que l'on reçoit.]⁸ Dans les échanges émotionnels, il faut donner toujours plus que l'autre, afin de recevoir toujours plus, cette attitude

consciente des deux partenaires permet d'intensifier l'émotion amoureuse. Les mots ont une puissance extraordinaire sur les émotions, il ne faut pas hésiter à utiliser le langage de l'amour passion, celui du début de la rencontre, même après dix ans ou vingt ans de vie commune. Livrons-nous à cette course à l'intensité amoureuse sans crainte, donnons le meilleur de nous-même sans aucune garantie de réciprocité. Bien sûr, si cette réciprocité ne vient jamais, c'est que l'autre ne nous aime pas vraiment, en tout cas pas d'un amour complice.

[L'émotion amoureuse représente une énergie vitale extraordinaire pour l'individu, le monde lui paraît lumineux et plus vivant que jamais, il prend un sens. Chaque partenaire devient la source d'énergie de l'autre et, en l'aidant à se forger un moral intangible, le rend serein face à toutes les situations.]³ Au contact de l'autre, le corps se recharge comme une batterie électrique. La perfection que l'amoureux distingue dans l'autre est peut-être illusoire, mais elle est nécessaire. L'amour est ce qui fait sortir du relatif (plus ou moins beau ou intelligent). C'est la rencontre peut-être illusoire de l'absolu. Seuls l'art et l'amour peuvent encore nous donner cette sensation d'absolu. Les libertins sont des athées en amour, ils multiplient les conquêtes pour valoriser leur ego, et aboutissent en définitive à un vide émotionnel.

Les problèmes de couple

L'amour s'éteint souvent en quelques années lorsqu'on ne fait rien pour préserver un minimum d'harmonie entre les deux personnalités. Chacun y va de son égoïsme, de sa jalousie ; de tensions en petites revanches, les soucis quotidiens achèvent le reste. Tout être humain, de par ses instincts de protection, de nourriture et de reproduction, se sent profondément rival de tous les autres, ce qui engendre une certaine agressivité dans la délimitation de son territoire. Dans un couple, les êtres sont si proches que cette rivalité s'exerce de façon plus subtile, quasi inconsciente. Petit à petit, les jeux complices du début tournent au jeu des rapports de force.

En réalité, ce ne sont pas les problèmes spécifiques comme la sexualité, l'éducation des enfants ou les finances du ménage qui ruinent ou non une relation. C'est plutôt la manière dont les partenaires débattent de ces questions sensibles qui est déterminante pour le destin de leur union. D'autant que les hommes et les femmes ne réagissent pas aux problèmes de la même façon, ils gèrent leurs émotions de manière très différente, ce qui perturbe leur communication. Ainsi les hommes sont crispés sur leur indépendance. Entre hommes, on essaye toujours de prouver que l'on est le plus fort, le plus compétent. Les rapports de force sont au cœur des relations. Entre femmes, la solidarité est plus grande, la qualité de la relation est plus importante que l'indépendance. Ces différences sont en partie dues à la société patriarcale qui implique la domination du mâle et qui façonne les mentalités masculine et féminine. Les scènes de ménage font beaucoup moins peur aux femmes, elles y attachent moins d'importance. Elles se lancent parfois dans une série de critiques de plus en plus acerbes pour faire réagir leur partenaire, alors qu'eux, en réaction, se retranchent derrière un mur de silence. La femme remet constamment sur le tapis les problèmes du couple, alors que l'homme tend à se défilier en se réfugiant dans l'amitié.

C'est l'impasse. Les hommes et les femmes préfèrent souvent se retrouver entre eux. On pourrait croire qu'ils ne se mettent en couple que par nécessité, et lorsque plusieurs couples se rencontrent, les groupes d'hommes et de femmes se reconstituent instinctivement.

La fin d'un amour est souvent vécue de façon dramatique et douloureuse, elle entraîne une déception profonde qui creuse en nous les sillons de la rancœur et de l'amertume. On

accuse l'autre d'être le seul responsable en énumérant tous ses défauts.

Au lieu de jouer avec l'autre, on joue contre l'autre.

L'amour né grâce au hasard des rencontres et des coups de foudre s'étiole à cause de notre incapacité à comprendre ses mécanismes. Nous oublions qu'il faut toujours souffler sur les braises pour entretenir la flamme. La tendresse est la qualité fondamentale qui nous permet de passer de l'amour passion subi biologiquement durant deux à trois ans, à l'amour complice qui est un contrat de vie commune reposant sur des valeurs communes. C'est un amour voulu et non subi. L'usure de la passion amoureuse est normal. Pour que le couple puisse durer, il faut qu'à l'amour fou succède le besoin d'attachement, de sécurité et de stabilité. Vécue comme une émotion de moindre intensité mais plus stable et plus profonde, la tendresse est alors le sentiment qui permet au couple de durer et d'avoir des objectifs communs. La passion se transforme en un amour réciproque, solide et profond, riche encore d'étincelles grâce à notre comportement et à notre discours amoureux qu'il faut réactiver régulièrement durant les périodes favorables, week-ends ou vacances.

À la différence de l'instinct de reproduction qui se déclenche en dehors de notre volonté, l'amour complice est un amour construit, réfléchi, qui permet à l'émotion de perdurer. Aimer est un acte qui dépend de nous et de notre volonté.

Notre comportement est à la base de toutes nos émotions. [On dit parfois que la morale permet de remplacer l'amour dans le cœur des hommes, afin qu'ils agissent comme s'ils aimaient leur prochain. La morale serait la base de l'amitié et de la fraternité.]⁴ Mais sans morale et sans respect, il n'y aurait pas non plus d'amour complice. **L'amour complice est un humanisme.**

Bien entendu, l'amour complice que nous venons de décrire n'est pas le plus répandu, car il existe d'autres formes d'amour qui sont des leurres auxquels, le plus souvent, nous nous laissons prendre.

Les leurres de l'amour

De la différence fondamentale entre la psychologie de l'homme basée sur la compétition et de la femme basée sur la coopération, il résulte deux types de comportement donnant naissance à deux formes d'amour différentes : **l'amour soumission et l'amour possession**, découlant de nos comportements instinctifs et primitifs.

L'amour possession

Dans l'amour possession, l'individu s'affole à l'idée de perdre l'autre. Il veut le posséder pour lui tout seul. C'est cette sensation de posséder qui lui procure un certain bien-être. Mais cette détente est éphémère, car plus on essaye de posséder l'autre, et plus il tentera de s'échapper. C'est un cercle vicieux dans lequel nous provoquons, par notre comportement, ce que nous redoutons. La jalousie devient une arme pour empêcher l'autre de se réaliser, de peur qu'il ne nous quitte. Pour le posséder complètement on lui fait croire que la jalousie est une preuve de notre amour. La force et l'agressivité sont au service de la jalousie et de l'envie. Les rapports de force nous permettent d'Avoir plus. On veut séduire à tout prix, être aimé au lieu d'aimer et paraître au lieu d'être. Avoir plus permet de satisfaire notre besoin de protection et de nourriture. **Notre instinct de survie est soumis à l'Avoir plus.** Pour Avoir plus, nous entrons dans des rapports de force entre individus qui désirent les mêmes choses. C'est la loi

du plus fort qui domine les rapports et permet l'évolution de la vie dans son ensemble.

On peut se rendre compte que dans une société où les lois du marché dominant, les relations amoureuses appliquent souvent le même modèle. Tout échange d'un bien ou d'une émotion, doit rapporter un gain.

L'amour soumission

On se soumet totalement à l'autre qui doit alors assumer la responsabilité de nos actes. Il devient ainsi coupable de nos malheurs. Pour augmenter le sentiment de culpabilité chez l'autre, on augmente son propre malheur. Plus nous souffrons et plus nous avons d'arguments. Dans les cas extrêmes, on adopte une attitude suicidaire pour prouver à l'autre qu'il ne nous aime pas assez, pour l'obliger à se comporter de telle ou telle façon, toujours en fonction de notre intérêt. Dans cette situation, l'individu ne se donne jamais le droit d'être heureux, car chacun de ses actes doit se transformer en sacrifice pour les autres.

La force et l'agressivité sont dirigés contre soi afin d'augmenter le sentiment de culpabilité du partenaire qui se sent redevable et ainsi obtenir un ascendant sur lui, un moyen de pression.

Ces deux formes d'amour s'imbriquent intimement pour former notre personnalité. La jalousie est l'arme de l'amour possession, la colère en est l'énergie. La « victimite » est l'arme de l'amour soumission, la culpabilisation en est l'énergie. Elles sont très répandues, et ne nous amènent pas vers l'harmonie ni l'unification, mais vers la violence et la rupture. Le désir de possession, qui ne devrait servir qu'à la satisfaction de nos instincts primaires, se mêle à l'émotion amoureuse et la détruit. C'est la guerre amoureuse.

[L'amour du pouvoir remplace le pouvoir de l'amour.]

Cette guerre amoureuse sert également à délimiter le territoire de chacun. Chez l'animal, cette notion de territoire est fondamentale, car elle lui permet la satisfaction des besoins essentiels : la nourriture, la reproduction et la protection. Chez les humains, ce territoire n'est pas seulement un espace physique et matériel, il est aussi psychologique et affectif.

La création et l'organisation de cet espace est à la fois conscient et inconscient, car lié à nos modèles et identifications reçus et intégrés pendant notre enfance. On adopte et on impose à l'autre des habitudes particulières qu'on ne peut plus abandonner sans se sentir lésé. Ces habitudes peuvent être liées à des banalités comme la place dans le lit, à table, ou à celle des objets dans la maison, à la répartition des rôles et des tâches quotidiennes, à l'éducation des enfants, à l'acceptation de ses idées par le conjoint, aux principes et aux valeurs du couple ou de la société, etc. Les deux partenaires sont prêts à se battre ou à faire preuve d'agressivité pour défendre leur territoire et les droits qui s'y rattachent, démontrant et exprimant ainsi leur pouvoir respectif. C'est une lutte sans arbitre qui est souvent la source de reproches et de blocages en tout genre.

L'amour possession et l'amour soumission, lorsqu'ils sont poussés à l'extrême, aboutissent à deux types de caractère souvent pathologiques.

Dans l'amour possession, l'individu, qui est le plus souvent un homme, devient une sorte de tyran autoritaire. Il se méfie de tout le monde et refuse avec violence la moindre critique. Il met sans cesse en doute la loyauté des autres, et dépense une énergie considérable pour dissimuler ses propres failles. La moindre contrariété, la moindre suspicion le transforme en bourreau. Sa jalousie est malade et peut aller jusqu'à une

surveillance sans retenue du conjoint, en fouillant dans ses poches par exemple, ou en surveillant ses allées et venues. Son rapport à l'argent est faussé. Il est souvent terriblement radin, mais fera un cadeau somptueux, pourvu que l'entourage s'en aperçoive. Il prend soin des apparences, maison, voiture, bijoux qui vont, pense-t-il, masquer ses faiblesses. Il a toujours raison et ne supporte pas la contradiction, il s'emporte, s'énerve et fait passer toutes ses idées en force, car il manque lui-même d'assurance ou de connaissance pour développer des arguments. Il est susceptible et l'humour n'est pas sa principale vertu.

C'est ce que les spécialistes appellent un comportement maniaco-dépressif.

Dans l'amour soumission, la personne, qui est souvent une femme, mais pas toujours, est atteinte de « victimite ». Persuadée qu'elle est maltraitée par la vie, voire persécutée, elle mène en permanence un combat contre elle-même et les autres. La victime a tendance à s'autodétruire, à ruminer sa frustration. Elle est grognon, se plaint constamment, s'énerve et blâme facilement. Celui qui vit dans cet état d'esprit, se détruit et finit par détruire sa relation de couple. Il cherche à accuser son conjoint de tout ce qui survient de désagréable. Sa vision de l'existence et de la réalité est faussée. La victime a toujours de bonnes raisons d'être déçue. C'est toujours les autres qui sont responsables des situations et des complications. Au bout d'un certain temps, la mauvaise humeur, les scènes de ménage à répétition et la grève du sexe détruisent la relation. La victime a perdu le contact avec son être réel, source d'équilibre et de sagesse.

C'est ce que l'on appelle un comportement dépressif.

Ce n'est qu'en reconnaissant son état d'esprit négatif qu'on peut envisager de faire un vrai travail sur soi-même. En finissant par admettre que les autres ne sont pas les seuls coupables de nos malheurs, nous faisons un pas vers la sortie de cette prison mentale dans laquelle nous sommes plongés et nous nous ouvrons aux autres grâce à un échange plus positif.

L'amour conquête

Symbolisé par don Juan, l'amour conquête multiplie et accumule à loisir les objets amoureux. Le séducteur ne se valorise à ses propres yeux qu'à travers la conquête de l'autre. Son ego est à la mesure d'un narcissisme sans fin. Le mensonge puis l'abandon de la personne conquise empêche toute relation durable ainsi que toute émotion réciproque de se développer.

Pour séduire, il utilise le pouvoir des mots, le langage de l'amour passion dont il saura tirer parti en toute circonstance et auprès de n'importe quelle conquête. Une fois sa proie subjuguée, il n'aura plus qu'à « consommer » puis l'abandonner sans aucun scrupule.

La répétition finit bien souvent par tuer l'aventure, par banaliser les expériences accumulées et par détruire l'érotisme même. Le don Juan finira sa vie seul, le cœur vide d'amour et amer de s'être trop aimé sans avoir appris ni à aimer ni à donner dans le respect de l'autre. L'amour conquête illustre jusqu'à la caricature le problème essentiel de la plupart des gens, qui est d'être aimé plutôt que d'aimer. Inconsciemment nous avons peur d'aimer car c'est se soumettre à l'autre, c'est perdre son pouvoir et son indépendance, alors qu'être aimé c'est posséder l'autre, c'est satisfaire son désir d'Avoir plus.

Le plus souvent, derrière le donjuanisme ou la nymphomanie se cache un problème oedipien et la nécessité de conquérir pour trouver une confiance en soi qui a toujours manqué.

Le coup de foudre

Il nous suffit parfois d'échanger un regard et en quelques minutes on a le sentiment d'avoir rencontré le partenaire idéal, celui qui partagera notre vie, nous en avons l'intime conviction. On ne se connaît pas mais on s'aime déjà. Malheureusement, au bout de quelques semaines, l'illusion disparaît. Que s'est-il passé ? En fait, nous avons tous en nous une image du partenaire idéal. Parfois, nous rencontrons une personne dont certains détails physiques correspondent à cette image et instantanément nous projetons sur elle toutes les qualités physiques et morales que nous avons imaginées. Ce n'est qu'au bout de quelque temps, lorsque nous la connaissons mieux, que nous nous rendons compte qu'elle ne correspond pas à cette image idéalisée.

On se réveille le jour où on découvre l'autre tel qu'il est, et non tel qu'on l'avait rêvé. Tout s'effondre, chacun regrette que l'autre ne soit finalement que ce qu'il est. On aimait l'autre pour son mystère qui nous permettait de projeter nos fantasmes. On s'achemine alors vers une nouvelle rencontre, aiguillonné par le désir sexuel, avec l'illusion que ce prochain amour sera différent du précédent.

Certains gourous utilisent le mécanisme du coup de foudre, ils évitent soigneusement de se faire connaître. Ils gardent leur distance et leur mystère, car leur influence sur les adeptes dépend de l'amour qui leur est porté et des fantasmes qu'on y projette.

Le coup de foudre démarre très fort pour s'éteindre ensuite lentement, il s'oppose à l'amour complice qui se construit avec le temps et s'intensifie quand on se met à aimer l'autre pour ce qu'il est. Mais l'un n'empêche pas l'autre, le coup de foudre peut être une façon idéale et naturelle de se rencontrer et de s'aimer, si l'on sait faire durer la relation au-delà de cette « révélation ».

L'amour passion

C'est le prolongement du coup de foudre, sauf que l'on ne peut pas se rendre compte de la vraie nature de l'autre au quotidien, car il est, soit décédé, soit parti, soit se désintéresse de nous. Dans l'amour passion, on n'accepte pas cette réalité et on continue à aimer une image idéalisée de l'autre. Cet amour se cristallise et devient obsessionnel. [On est malade d'attendre l'autre et la souffrance est quotidienne. Tous nos fantasmes sont nourris par le manque de l'autre. C'est un amour qui est subi et qui tourmente. La passion amoureuse nous enlève le temps de notre vie et nous donne en échange un délire. C'est une forme d'idolâtrie où la personnalité de l'individu se liquéfie au profit d'un fantasme tout-puissant.]³

L'amour mystique

C'est le contraire de l'amour conquête où on multiplie les objets amoureux. L'amour mystique n'a pas d'objet amoureux. On aime Dieu avec une certaine soumission. Cet amour d'un Dieu infini procure une émotion amoureuse sublimée, hors de la réalité contraignante, mais qui nous laisse également seul avec nous-même. L'amour mystique qui cherche à fixer l'infini est un amour démesuré qui donne le vertige. Cet amour ne peut pas être réciproque car l'un ne peut qu'aimer et l'autre qu'être aimé. Libéré des contingences du temps, cet amour se projette dans notre imaginaire et rien ne peut le contrarier. L'amour mystique, fait gonfler l'ego, car l'individu se considère comme « élu » de Dieu. Mais ce Dieu que l'on aime n'est peut-être finalement qu'une partie de soi-même.

Plus rare à notre époque, lorsqu'un couple partage un amour mystique, avec la sensation d'être porté par le destin, ou de s'être rencontré par nécessité. Ils se sentent prédestinés, et

leur amour est très puissant, car lié au destin et à Dieu. Il faut prendre garde cependant à conserver les vertus de l'amour complice fondées sur l'équilibre, car dans certaines religions, le respect mutuel et la liberté réciproque ne sont pas vraiment accordés aux femmes.

On peut toutefois apporter une dimension magique à son amour lorsque l'on donne constamment un sens aux hasards et aux coïncidences qui ont déclenché la rencontre ou d'autres événements. Le couple se sent alors prédestiné, et l'amour devient plus fort et plus solide.

L'amour passion et l'amour mystique sont de bons moyens pour intensifier l'émotion amoureuse. Toutefois ils ne s'inscrivent pas dans une logique d'amour complice. Il faut conserver la confiance et la justice, être sûr que notre partenaire souhaite notre épanouissement sans poursuivre ses propres intérêts. On peut alors se laisser entraîner réciproquement dans une sorte « d'hypnose douce », car tout comme dans l'hypnose, l'émotion amoureuse s'intensifie dans une sorte de jeu à deux où chacun se laisse guider par l'influence positive de l'autre, où chacun s'investit émotionnellement dans l'autre à travers une tendre idolâtrie qui exacerbe l'émotion amoureuse.

L'amour au niveau de la société

L'amitié et la fraternité

L'amitié est le deuxième cercle de l'amour complice. Celui-ci n'a plus pour objet un partenaire sexuel, mais s'adresse à une ou plusieurs personnes, le plus souvent du même sexe, mais aussi parfois de sexe opposé. L'amitié implique une affinité psychologique avec l'autre.

[L'amitié ne doit pas être confondue avec certains types de relations, comme les relations professionnelles ou les relations de voisinage qui au-delà de leur aspect amical et agréable représentent une source d'intérêts communs, d'échange social. Il peut s'agir d'un intérêt collectif basé sur une certaine solidarité. Dans ce type de relation, l'envie, la jalousie, la médisance ou encore la rivalité peuvent y trouver leur place. Chacun cherche à dominer l'autre ou à se l'attacher. La vie quotidienne est tissée de ce genre de sentiments médiocres. Ce type de relation ne dure que le temps de l'intérêt commun. Même si la relation est agréable et profitable, il ne s'agit aucunement d'amitié. Les échanges et les discussions se passent en terrain neutre, nous évitons certains sujets qui fâchent ou nous taisons le fond de notre pensée afin d'éviter certains remous... Dans des relations d'intérêt, les autres sont toujours perçus comme des moyens permettant d'atteindre un objectif.

L'amitié ne peut dépendre d'un intérêt ou d'une hiérarchie. **C'est une relation d'égal à égal qui se construit au fil du temps.** Les rencontres successives et les discussions sincères nourrissent une relation plus profonde qui, de degré en degré, donne naissance à une vraie amitié, faite d'une confiance totale et réciproque. Cela devient un élan de sympathie qui nous pousse à vouloir le bien de l'autre, car l'amitié ne peut se nouer qu'avec quelqu'un qui nous ressemble, avec qui nous avons des affinités d'esprit et des convergences de point de vue.]⁴ Il se crée alors une relation en miroir, nous conseillons l'autre pour son bien, comme s'il s'agissait de notre propre bien. Cet ami devient le reflet de nous-même, il nous aide à mieux nous comprendre et réciproquement. Face à lui, nous sommes vraiment nous-même, nous ne jouons pas un rôle social.

Même si parfois nous n'avons pas la même opinion sur un sujet, nous sommes prêt à le conseiller dans son propre intérêt et à l'aider dans ses démarches, c'est une complémentarité réciproque. [L'amitié éveille notre intérêt pour l'autre et non pas notre envie. Chacun poursuit son propre destin avec l'aide et le soutien de l'autre. Nous ne cherchons pas à imposer notre autorité ou nos points de vue. Même si notre situation économique ou sociale est différente, nous nous comportons toujours d'égal à égal avec générosité et désintéressé.]

Le temps qui passe n'a pas de prise sur l'amitié, on peut ne plus se voir pendant une longue période, on se retrouve comme si on ne s'était jamais séparé, la confiance revient instantanément. On se livre à l'autre avec la même sincérité et on l'écoute avec la même attention qu'auparavant.]⁴

De tout temps l'amitié a toujours été complice, c'est un rapport basé sur l'équilibre. Les rapports de couple, pour devenir complices, doivent prendre exemple sur ce type de relation. **Par bien des côtés, le comportement d'un couple devrait ressembler à celui de l'amitié dans les rapports quotidiens avec en outre une dimension sensuelle.** Mais cela n'est pas aussi simple car la vie en commun rend la tâche plus difficile qu'il ne paraît.

Le cercle de l'amitié permet au couple de s'ouvrir et de s'enrichir auprès des autres. Il permet à la joie et au bonheur d'exister et de se prolonger au-delà du couple.

La fraternité est le troisième cercle de l'amour complice, elle ne s'adresse plus à un petit groupe d'individus, mais à la communauté des hommes, à la société dans son ensemble. C'est le sentiment que chaque individu appartient à une même famille, une sorte de fraternité civile. [La vie en commun au sein d'une société doit se constituer autour d'une certaine solidarité qui en est le ciment idéologique. **La fraternité, c'est la conviction d'avoir un destin semblable, des objectifs sociaux et moraux partagés par tous.** La fraternité n'existe le plus souvent que dans des cas extrêmes où le groupe est menacé par une contrainte extérieure. Il se crée alors une solidarité instantanée qui permet à chaque individu de faire face et au groupe de se réunir dans une défense commune. Il se crée ainsi un « nous » communautaire qui donne envie de partager et d'agir ensemble vers un but commun clairement défini pour tous.]⁸ Cela réduit notre ego et nous donne un sentiment d'unité collective. C'est vers cela qu'il faut tendre socialement, sans avoir besoin de menace extérieure, par le travail sur soi et par la clarification des objectifs sociaux. En développant l'empathie, en essayant de comprendre les autres, en partageant leurs émotions, en compatissant à leurs souffrances, on est poussé à leur venir en aide. Se mettre à la place d'autrui nous conduit à respecter certains principes moraux. Le sentiment d'empathie est le gardien de la justice sociale qui nous pousse à accepter une meilleure répartition des ressources, selon les besoins de chacun.

L'amitié et la fraternité se développent grâce aux mêmes valeurs morales que l'amour complice. La justice, le respect et la confiance sont primordiaux. Cette relation ne nécessite pas une complémentarité des personnalités, comme dans l'amour complice, mais plutôt une compréhension réciproque et une solidarité portée par des objectifs communs.

L'amitié, tout comme l'amour est une émotion qui se construit petit à petit, elle est le résultat de nos actes et de notre engagement vis-à-vis de l'autre.

Une société basée sur la compétition sauvage et la possession n'est pas le lieu idéal pour faire naître la confiance. Le désir de possession et la compétition obligent à adopter un comportement tactique qui masque une partie de nos intentions.

Mais le fonctionnement de la société n'est-il pas aussi le reflet, ou la projection de nos personnalités ? L'amour complice est un humanisme.

Chapitre 2

Les émotions

Après ce tour d'horizon des diverses formes de l'amour, on peut se demander s'il est possible pour un homme de choisir la forme d'amour qu'il souhaite vivre. En somme, est-il possible de maîtriser nos émotions ?

Maîtriser nos émotions ne veut pas dire supprimer complètement telle ou telle émotion au profit de telle autre, mais arriver à faire varier leur intensité, en augmenter certaines et en diminuer d'autres. Toutes les émotions ont leur utilité, ainsi la peur permet de mettre tous nos sens en éveil. Tous ceux qui font des métiers dangereux savent qu'ils ne doivent pas oublier d'avoir peur, c'est la condition de leur survie. La colère également est utile lorsqu'elle est dirigée contre l'injustice, par exemple. Mais si la peur panique nous empêche d'agir correctement et que la colère dégrade toutes nos relations, alors nous devons agir pour réduire leur intensité.

À quoi servent les émotions ?

Les émotions servent à préparer le corps à l'action de façon instantanée en déclenchant toutes les sécrétions hormonales permettant une réponse adaptée à une situation nouvelle.

On peut considérer que les émotions sont le résultat de l'évolution du vivant. Ainsi, un animal qui perçoit un danger va se terrer ou s'enfuir. Toutes les fonctions physiques qui permettent cette action seront petit à petit associées à une émotion. Dans ce cas, cette émotion sera la peur ; au fil des générations, elle sera transmise génétiquement pour devenir le déclencheur instantané des réactions physiques et hormonales nécessaires. Les émotions de base expriment nos instincts de survie et de reproduction. Ainsi notre comportement est à la base de la création des émotions. L'émotion est une faculté adaptative et évolutive.

Tous les animaux connaissent les émotions de base que sont l'agressivité, la peur, la tristesse, l'attraction sexuelle, le dégoût, la joie, la surprise, la satiété. Ces émotions servent à la survie de l'animal pour trouver sa nourriture, se protéger d'éventuels prédateurs et pour se reproduire. Ces émotions sont déclenchées à la base du cerveau par le cerveau primitif, siège de la mémoire affective. Outre les émotions, le cerveau primitif commande également les fonctions vitales comme la respiration, les battements du cœur et le métabolisme des autres organes. Les émotions commandent les réactions instinctives nécessaires à la survie, elles ne passent pas par la raison et sont difficilement maîtrisables. Le cerveau, en se développant chez les animaux supérieurs, en grossissant autour du cerveau primitif, par des couches successives de matière grise appelées néocortex, a permis la création de nouvelles émotions comme le rire, la honte, la fierté, la jalousie ou l'amour qui n'apparaissent que chez très peu d'animaux supérieurs. [L'hypothalamus nous fait réagir instantanément, tandis que le néocortex, plus lent mais mieux informé, déploie un plan de réaction plus élaboré.]¹⁰ **Les émotions sont d'abord le résultat d'une adaptation à une situation avant de devenir instinctives et transmises génétiquement.**

On peut penser que l'émotion dégage une certaine quantité d'énergie qui initie les

LES ÉMOTIONS

réactions électriques du cerveau par lesquelles les synapses se relient entre elles, afin de répondre sur-le-champ à la situation qui a généré l'émotion. Chaque connexion synaptique déclenche toute une série d'hormones permettant aux muscles et au corps de réagir à une situation de fuite ou d'attaque, de compétition ou de coopération. L'énergie émotionnelle représente une sorte de cartographie du cerveau qui alimente les réseaux de neurones qui doivent entrer en action. Ce système s'améliore et évolue avec l'expérience. La qualité et l'intensité de l'émotion influent sur la qualité des liaisons synaptiques.

Parmi les émotions, la peur est la première, on peut dire qu'elle est « précâblée » dans le cerveau, elle est innée car nécessaire à la survie. Elle engendre, selon les situations, un comportement de fuite ou d'attaque, modifiant l'émotion de peur en émotion de honte ou de colère, selon le choix, pour adapter la réponse corporelle. Toutes les autres émotions lui sont soumises et n'apparaissent qu'avec l'expérience et l'évolution. En grandissant l'enfant va ensuite connaître le sentiment d'attachement à sa mère, à ne pas confondre avec l'émotion amoureuse qui n'apparaîtra que bien plus tard. L'attachement est le résultat d'une situation de dépendance de l'enfant à la mère, il permet la réalisation d'intérêts communs. Le contentement, la joie et la jalousie se développent en même temps que l'attachement durant l'enfance. La jalousie servant à la constitution de l'ego et de l'Avoir plus nécessaires à la survie. C'est par l'intensité de la jalousie que se règlent les comportements de compétition ou de coopération.

On voit qu'il existe une sorte de hiérarchie des émotions, les premières servant à la survie de l'individu, et les secondes servant à son évolution sociale et mentale, mais ne pouvant exister que dans le cadre des premières, lorsque la survie est acquise et que le sentiment de sécurité l'emporte sur la peur.

À l'adolescence, c'est le sentiment de justice ou d'injustice qu'aura acquis l'individu durant son enfance qui va conditionner la qualité et l'intensité des émotions d'amour ou de haine qu'il connaîtra plus tard.

[Si on sort de l'enfance avec un fort sentiment d'injustice, notre capacité à aimer en sera fortement perturbée, vite relayée par le sentiment de haine. L'éducation doit se porter sur l'équilibre entre donner et prendre.]'

Il faut mettre l'accent sur l'importance du partage. L'enfant a besoin d'un sentiment de justice équilibré qui lui donne confiance en lui, et lui permette de devenir mature.

Variation des émotions

L'homme, par son développement prodigieux sur les autres espèces, notamment grâce à son langage et à sa maîtrise corporelle, possède toute une série d'émotions qui lui sont propres et qui varient en fonction de son comportement social. Toutes ces émotions sont des constructions mentales purement culturelles. Ainsi, en Chine, il existe un peuple, les Na, chez qui l'amour conjugal n'existe pas, car l'organisation de leur société ne l'a pas favorisé. Les Na ne vivent pas en couple, mais par lignée familiale centrée autour de la mère. La famille de la mère, ses frères et sœurs, prend en charge collectivement les besoins des enfants. La sexualité est assez libre, mais le père de l'enfant ne prend pas part à son éducation, il s'occupe des enfants de ses propres sœurs. Ce système, tout en résolvant les problèmes matériels, évite les relations de couple et le développement de l'amour conjugal. Celui-ci n'est donc pas inné, mais bien le résultat d'un comportement, d'une culture.

L'amour maternel, qui a existé de tout temps, a connu des périodes d'intensité diverse dues à des changements de comportement. Ainsi au XVIIe siècle, en France, quand la contraception n'existait pas encore, les femmes confiaient souvent leurs enfants à des

paysannes improvisées nourrices qui s'en occupaient fort mal. La mortalité infantile était très élevée sans trop émouvoir les femmes de l'époque, car l'amour maternel ne se construit qu'au fil des années par les échanges que la mère entretient avec son enfant.

Aujourd'hui, on constate que l'amour paternel fait son apparition, en grande partie grâce au changement de comportement des couples depuis la libération de la femme et l'avènement de l'union libre. Encore un fois, notre comportement est au centre de l'apparition d'une nouvelle émotion. On peut aussi constater que l'amour est bien une émotion « construite » par le comportement humain et non innée pour servir la procréation, puisqu'il se développe aussi bien chez les couples homosexuels que chez les couples hétérosexuels.

Autre exemple avec la fierté et l'orgueil, qui après avoir été des valeurs très fortes, sont en train de disparaître et nous apparaissent désormais bien désuètes. L'honneur également a changé de nature, et aujourd'hui plus personne ne se bat en duel pour un camouflet ! En revanche, avoir une parole d'honneur, tenir ce qu'on a dit, sont des valeurs montantes. Au cours du temps, la hiérarchie des valeurs se modifie, transformant également l'intensité des émotions qui s'y rattachent.

Le sentiment écologique, ou l'identité européenne, sont des valeurs en hausse, encore une fois dues à nos changements de comportement et à nos prises de conscience.

Mais plus important encore, nous voyons également apparaître l'amour complice grâce notamment à la libération de la femme dans les années 60, qui a permis le rééquilibrage de la relation entre hommes et femmes. Le couple a enfin la possibilité de sortir de l'amour possession ou de l'amour soumission pour entrer dans l'ère de l'amour complice et de l'union libre.

L'intensité de nos émotions varie naturellement en fonction de nos comportements sociaux, certaines diminuent, d'autres augmentent et d'autres sont nouvelles. On peut considérer un sentiment comme une émotion naissante, plutôt relié à la sensation ou à l'appréciation comme le sentiment écologique ou européen qui, sans avoir la force d'une véritable émotion comme le nationalisme, peut le devenir. L'intensité va croître avec le changement de comportement. Certaines émotions peuvent même se transformer en passion ou vertige lorsque leur intensité atteint un certain seuil.

Le seul outil que nous possédons pour maîtriser nos émotions est la raison, qui nous permet d'analyser la logique de notre comportement.

C'est notre raison qui nous permet d'appréhender les émotions, ses mécanismes et ses conséquences. C'est elle qui nous permet de prendre conscience des contradictions qu'il peut y avoir entre nos pensées et nos actes. C'est ce que nous faisons et ce que nous disons qui nourrit nos relations avec les autres. La nature de nos relations détermine la nature de nos émotions.

Il s'agit donc d'ajuster nos actes et nos paroles afin qu'ils ne soient pas en contradiction avec notre objectif de vie qui est l'émergence de l'amour complice.

Le désir de possession

Le désir de possession est quasiment l'unique cause d'une multitude de comportements et de paroles qui nous entraînent souvent à des sentiments égoïstes et jaloux, voire malhonnêtes. D'où nous vient ce désir de possession effréné qui façonne et hante nos personnalités ? Sans doute d'une peur ancestrale, voire animale, de manquer. Il nous permet d'assouvir nos instincts de survie et de reproduction. C'est cette peur qui nous pousse à accumuler toujours plus et à nous protéger des autres, à adopter un comportement de méfiance.

LES ÉMOTIONS

À force de désirer toujours plus, la cupidité devient une qualité, Avoir plus et ne rien partager nous procure un plaisir qui nous fait croire que plus on A, plus on Est. Pour cela on développe des comportements susceptibles d'atteindre cet objectif, on doit tromper les clients, éliminer les concurrents, exploiter les salariés, envier ceux qui ont plus et se méfier de ceux qui ont moins, ne jamais être satisfait pour que le désir soit sans fin. L'égoïsme est le pilier de cette morale.

En même temps, il nous faut refouler toute une part de nous-même, car la morale sociale implique d'être solidaire des autres pour vivre ensemble en harmonie. Nous avons honte de cette personnalité que nous cachons, nous vivons dans le monde du paraître et jamais dans celui de l'être. Notre seule consolation est de penser que tout le monde est pareil et vit le même drame intérieur quand il en a conscience.

Le désir de possession peut, dans certains cas, virer à la pathologie. C'est ce que les psychanalystes appellent le caractère anal. Dans ce cas, toute l'énergie vitale de l'individu ainsi que tous ses gestes, ses paroles et son activité, sont orientés vers l'Avoir plus, l'épargne, l'accumulation d'argent et de biens matériels. C'est le caractère des avares qui est généralement associé à d'autres traits obsessionnels comme la manie de l'ordre, l'exactitude, l'entêtement poussé jusqu'au paroxysme. La rétention de biens et d'informations est sa devise.

Le désir de possession nous procure un malin plaisir, il est profondément enraciné en nous, et il nous faudrait faire de très gros efforts sur nous-même pour l'atténuer.

D'autant que, si la jalousie ou l'envie, le mensonge ou la méfiance sont des défauts aux yeux des autres, ils sont les « qualités » de l'accomplissement de notre désir de possession. Ils nous permettent d'Avoir plus.

Et si on change, si on devient plus confiant, ce sont les autres qui nous posséderont !

Pour résoudre ce problème, il faudrait que tout le monde change en même temps, ce qui est impossible car cette transformation dépend d'une démarche individuelle, d'une introspection lente et difficile qui nous permet de modifier le penchant naturel et instinctif de notre personnalité. Pour cela nous devons tenter de relativiser les choses, avoir une appréciation différente quant à notre réel besoin de sécurité, où notre crainte d'un manque matériel ou affectif semble renouer avec des peurs ancestrales. Il est certain que dans un passé très lointain, une explosion de colère ou de rage pouvait conférer un avantage décisif pour la survie face à un prédateur, mais qu'en est-il aujourd'hui ?

Alors ? Il faut pourtant bien que quelqu'un commence plutôt que de rester dans cette impasse paranoïaque où tout le monde se méfie de tout le monde. Un jour ou l'autre, la minorité deviendra majorité.

Dans notre langage, il faudrait que le verbe Être prenne plus d'importance que le verbe Avoir. Il vaut mieux Être plus qu' Avoir plus.

On dit souvent que Dieu Est, et non que Dieu A. Et puis, il y a aussi une chose qui est sûre, après notre mort, on n'emporte pas ce que l'on A avec soi, si on emporte quelque chose, ça ne peut être que ce que l'on Est (notre âme éventuellement). En ce qui concerne l'éternité, il vaut mieux parier sur Être plus que sur Avoir plus. Ceux qui échappent de justesse à la mort en sont convaincus, ils sortent complètement transformés de cette expérience. Au moment du bilan final, ils découvrent qu'ils ne sont rien, même s'ils ont beaucoup, ils décident alors de modifier complètement leur relation aux autres, de ne plus se comporter n'importe comment.

[On est tellement porté par le désir de possession que l'on finit par croire que l'on Est ce

que l'on a.]1 C'est une illusion difficile à éliminer. [Si je suis ce que j'ai et si je perds ce que j'ai, alors qui suis-je ? Cette question embarrassante nous oblige à conserver coûte que coûte ce que l'on a, la peur de tout perdre devient le fond de notre personnalité, nous redoutons les changements, quels qu'ils soient, nous restons sur nos gardes, nous nous replions sur nous-mêmes, nous sommes soupçonneux et solitaire.

En revanche, si je suis ce que je suis, et non ce que j'ai, rien ne peut menacer mon sentiment d'identité qui se fortifie de plus en plus grâce à la culture. La peur s'estompe pour laisser place à une certaine sérénité.]1

Rien ne nous appartient vraiment sur cette terre, puisque nous sommes tous de passage, sauf notre esprit, notre être que nous avons le devoir d'enrichir au maximum et qui seul est susceptible de demeurer après notre mort, sous forme d'âme peut-être, en supposant que les émotions fortes qui ont gravé notre mémoire, perdurent quelque part sous forme d'énergie émotionnelle.

Beaucoup d'étudiants apprennent avant tout pour obtenir un diplôme, avoir une bonne situation sociale, gagner de l'argent. Le plus souvent les connaissances s'estompent très vite dès que le diplôme est obtenu. Ils n'intègrent pas les connaissances dans leur être, car ils n'ont pas l'objectif d'apprendre pour Être plus.

Transformons la dialectique de l'Avoir qui conduit vers la compétition et le conflit, par la dialectique de l'Être qui conduit vers l'union et l'amour.

Chapitre 3

Genèse des émotions et de l'évolution humaine

Les origines

Retraçons rapidement l'évolution de l'humanité telle que nous l'enseignent les sciences humaines.

L'homme est un lointain cousin du singe (99 % du patrimoine génétique est commun). Le singe est essentiellement herbivore, il vit en société où le mâle dominant, le plus fort physiquement, possède et féconde un groupe de femelles au détriment des autres mâles. Ceux-ci passent la plupart de leur temps à le défier par des agressions violentes, afin de prendre sa place.

L'instinct de reproduction rend le mâle soucieux de répandre ses gènes au maximum en recherchant la multiplicité des femelles, alors que la femelle soucieuse de la qualité du gène, recherchera plutôt le mâle le plus fort. On constate pourtant que les femelles tentent de se soustraire à cette loi du plus fort en se refusant au mâle dominant et en acceptant l'accouplement avec d'autres mâles dont le profil génétique leur paraît meilleur. Dans la plupart des espèces, c'est la femelle qui se montre la plus sélective, qui accepte ou non l'accouplement. La loi du plus fort ne serait pas le meilleur gage d'une procréation génétiquement profitable. Le plus grand ou le plus fort n'est pas forcément le mieux proportionné ni le plus intelligent.

Le jeu des rapports de force règne en maître, il est l'outil de la sélection naturelle. C'est le désir de possession qui est l'hymne à la vie et à son évolution.

L'agressivité est le moteur de ce comportement qui assouvit à la fois les instincts sexuels et les instincts de survie.

L'esprit de coopération que l'on peut observer chez certains animaux qui chassent en meute comme les loups ou les hyènes, n'existe quasiment pas chez les primates. Pour eux, c'est l'esprit de compétition et de domination qui règne. Ils n'ont pas besoin d'exécuter des manœuvres compliquées et coordonnées pour se nourrir. Dans la forêt, la nourriture est abondante et ne pose pas trop de problème, chaque individu mange le fruit de sa cueillette. Le primate vit dans l'instant, au jour le jour.

Pourtant, il y a environ 10 millions d'années, une espèce de grand singe est devenu carnivore, par nécessité sans doute, après des changements climatiques qui ont sérieusement réduit l'étendue forestière et sa réserve de nourriture. [Ce primate a dû s'expatrier hors de la forêt, vers les prairies, et s'adapter à une nouvelle vie, un nouveau type de nourriture, il est devenu carnivore. Il lui a fallu devenir meilleur chasseur que la plupart des carnivores qui vivaient dans les prairies, fabriquer un habitat pour se cacher et se protéger. De cueilleur solitaire, il est devenu chasseur en groupe organisé. L'amélioration des techniques de chasse, et la fabrication d'outils et d'armes sont devenus des nécessités.

Les singes chasseurs en meute parvinrent à mettre au point des manœuvres de plus en plus complexes et leur cerveau connaissait un développement constant.

On vit sans doute apparaître le premier partage du travail, la chasse étant plutôt réservée aux mâles tandis que les femelles s'occupaient de cueillette et élevaient la progéniture. Il fallait également une base, un endroit où les individus puissent se retrouver pour partager la nourriture, dans un lieu sûr et protégé. Le primate est ainsi devenu sédentaire.

Une adaptation sociale était nécessaire. Pour un primate viril, s'en aller en quête de nourriture et laisser ses femelles sans protection et exposées aux avances de tous les autres mâles était une chose difficile à accepter. Idée intolérable pour le mâle humain possessif et agressif, qui a besoin de la certitude de transmettre à ses descendants ses propres gènes et ses biens matériels. La solution trouvée par l'animal humain fut le développement du couple.

Pour maintenir cette nouvelle organisation sociale (partage de la nourriture, partage des femmes, hiérarchie sociale, éducation des enfants), il a bien fallu gérer la sexualité et l'agressivité des individus en imposant des règles morales.]⁵ Les hommes se sont donc organisés pour contrôler les femmes en les partageant, comme on partageait la nourriture chassée en groupe. Une femelle pour chaque mâle, pacte façonné au cours des temps grâce aux pratiques magiques ou religieuses qui permettent de résoudre également les autres problèmes d'organisation de la vie, naissances, décès, mariages, enfants, etc. Ce sont ces pratiques qui fixent les règles morales à travers un moule commun, imposé à tous, que l'autorité sociale ou religieuse sera ensuite chargée de faire respecter.

L'apparition du couple résolvait plusieurs problèmes en même temps. [Les femelles demeuraient liées chacune à un mâle et devaient lui rester fidèle pendant qu'il était à la chasse, les rivalités sexuelles entre mâles diminuaient et cette évolution contribuait à développer l'esprit de coopération pour la chasse ainsi qu'à diminuer l'agressivité entre mâles d'une même tribu. Cette agressivité devenait d'autant plus risquée pour le groupe avec l'apparition des nouvelles armes. Les problèmes d'éducation et de protection de la progéniture devenaient plus faciles à résoudre pour un couple uni dans un groupe social où les individus sont moins agressifs les uns envers les autres.]⁵

L'obligation de résoudre les problèmes de chasse en groupe, l'invention d'armes, ainsi que les problèmes d'organisation sociale, ont permis à la raison humaine de se développer, puis à la conscience humaine d'apparaître.

Le désir de posséder a dû s'accommoder de l'obligation de partager.

C'est, sans doute, ce nouveau mode de vie, un mâle pour une femelle, qui fit éclore un certain attachement sentimental et sa lente évolution vers l'émotion amoureuse.

[La sexualité, libérée des périodes de reproduction, pouvait se pratiquer tout au long de l'année, apaisant l'agressivité sexuelle du mâle et renforçant les liens d'attachement qui unissaient le couple tout en maintenant l'unité familiale. Cette gestion sociale de la sexualité s'est d'abord manifestée par la prohibition de rapports sexuels entre parents et enfants, et entre frères et sœurs. Cette interdiction est à l'origine de la famille et de tous les rapports sociaux de filiation et d'alliance sur lesquels s'articulent les rapports de force sociaux.]⁶

C'est ce nouveau comportement sexuel qui a donné sa forme à notre civilisation. Le besoin vital des premiers hommes à s'organiser entre eux pour chasser a permis de développer, peu à peu, leur communication, leur langage et leurs échanges. Dans les relations entre individus, apparaissent alors les premiers jeux complices, encore très fortement teintés des jeux de rapports de force.

C'est par ce cheminement que la conscience est apparue, transformant peu à peu le

primate en animal humain, prenant enfin conscience de la mort et donc du temps

La perception du temps qui passe et la formation de l'ego sont les pilier de l'apparition de la conscience.

Prendre conscience de sa mort, c'est forcément le début de l'ego. C'est la conscience d'être séparé du Tout, qui permet également de devenir observateur et donne la possibilité de raisonner. On peut également supposer la naissance de l'inconscient freudien, dû au refoulement des instincts. Cet inconscient est sans doute un peu différent de l'inconscient instinctif qui est naturel et qui permet la protection et la reproduction de la vie.

Au fil des millions d'années, la conscience humaine se développe et les pratiques religieuses évoluent pour aboutir, à un Dieu unique, pur esprit infini, fait d'amour et de justice. On peut se demander si cette définition de Dieu, ne correspond pas plutôt au rêve secret de notre propre conscience, qui imagine son évolution, son développement, et ses objectifs.

[Dans l'espèce humaine, l'individu est capable d'imposer une mutation radicale à la culture et donc à l'évolution. Sa conscience et son intelligence lui donnent le pouvoir de créer de nouvelles espèces biologiques. L'intelligence est programmée pour la création du différent et chaque homme est potentiellement un nouvel homme. La sélection naturelle résulte de l'interaction, sous forme de compétition, entre le milieu et l'individu ainsi que par l'interaction des individus entre eux. Le principal niveau auquel se produit la sélection est celui de l'individu et de son comportement. Le comportement influence la sélection naturelle qui commande les adaptations génétiques de l'individu.]⁵

En conclusion, on peut considérer l'esprit, ou la conscience, comme la grande spécificité humaine. Bien que certains animaux possèdent également une conscience frustrée, il n'y a que chez l'homme qu'elle a pris un essor aussi considérable.

Apparition de la conscience et de la raison

Pour satisfaire ses besoins de survie et de reproduction, le comportement de l'animal est presque entièrement régi par l'inconscient. Chez l'animal humain, cet inconscient a été « troué » par la conscience pour donner naissance à la raison.

C'est la conscience de la mort et du temps qui passe qui a permis l'apparition de la raison. Notre esprit a pu ordonner les souvenirs et les faits par ordre chronologique, puis en tirer les relations de cause à effet dans le cadre de l'espace et du temps. **La mémoire est au cœur du système, car sans mémoire le temps n'existerait pas.**

À la mémoire affective du cerveau primitif, est venue s'ajouter la mémoire intellectuelle. Il devenait alors possible d'apprendre, de retenir et de transmettre les informations.

La raison va se développer sous deux formes :

La raison analogique qui cherche des analogies de formes ou de structures entre les événements. Elle établit des hypothèses.

La raison analytique qui analyse les événements, ou vérifie les hypothèses par les relations de cause à effet.

La médecine chinoise, par exemple, repose entièrement sur la raison analogique, en trouvant des correspondances de structure entre l'infiniment grand et l'infiniment petit, entre le macrocosme et le microcosme. La science occidentale repose plutôt sur la raison analytique qui exige de valider les hypothèses de la raison analogique.

Ainsi, à l'esprit animal régi par les instincts, qui nous fait ressentir les choses et réagir par l'intermédiaire des émotions, est venu s'ajouter un esprit régi par la raison qui nous pousse à agir de façon réfléchie et permet à la conscience de s'épanouir.

La conscience évolue proportionnellement au développement de la raison. Aujourd'hui la raison est arrivée à comprendre les mécanismes de l'inconscient grâce à la découverte de la psychanalyse. C'est toujours grâce à la raison que nous pouvons modifier ces mécanismes pour que notre inconscient régit notre comportement d'une façon différente, dans la direction que nous souhaitons.

La conscience demeure encore assez mystérieuse dans sa nature, mais représente pour nous la flamme que l'homme a le devoir d'entretenir et de faire croître. La conscience tente toujours de faire ce qui est productif et d'éviter ce qui est négatif et qui détruit la vie.

La communication entre les hommes est ce qui a fait naître la conscience, la qualité de la communication (nos actes et nos paroles) est ce qui la fait croître.

Cette lente évolution de l'esprit animal vers l'esprit humain, doit rester présente à notre mémoire, car elle n'est pas encore terminée, et nous voyons bien que l'esprit animal règne encore en maître dans nos rapports sociaux et économiques. La lutte du pouvoir avec l'argent comme outil, les rapports de force entre individus pour obtenir la soumission de l'autre ou l'accumulation, sont les lieux communs du monde moderne. Les résultats émotionnels de cette organisation sociale sont la méfiance, la peur, la violence, voire la haine.

Les rapports de force et le désir de possession sont l'hymne à la vie du monde animal, le partage et la confiance sont l'hymne à l'amour de la conscience humaine.

Dans notre monde moderne, où les problèmes d'éventuels prédateurs, de nourriture et de reproduction sont à peu près résolus, l'objectif de vie ne doit plus être l'accumulation de biens, au-delà du nécessaire, mais l'accumulation d'émotions heureuses et de rapports sociaux harmonieux, seuls critères qui déterminent une vie accomplie. Pour y parvenir, le temps nous est compté, car la mort nous attend quelque part, alors ne perdons pas de temps.

Dans la recherche d'une méthode, ce qui importe avant tout est de bien définir notre objectif. Une fois intégré à notre pensée, c'est lui qui va nous motiver pour agir sur notre personnalité. L'amour complice sera notre objectif de vie et nous adapterons notre comportement en fonction de cette constatation : *“Les rapports de force et le désir de possession sont l'hymne à la vie du monde animal, le partage et la confiance l'hymne à l'amour de la conscience humaine.”* Nous tenterons de comprendre comment passer de l'un à l'autre et comment accélérer cette transformation.

Après avoir reconsidéré l'ensemble de nos croyances et de nos comportements instinctifs pour comprendre à quoi ils aboutissent, nous pouvons choisir un nouvel objectif de vie, qui serait l'amour et la paix. Il faut comprendre que ce sont nos propres pensées et attitudes vis-à-vis des autres qui causent notre malheur. C'est une illusion de croire que nous pouvons atteindre le bonheur en espérant changer les autres selon nos propres critères. Tant que nous croirons que les autres sont responsables de ce qui nous arrive, nous n'évoluerons pas.

Prenons les rênes de notre personnalité pour devenir ce que l'on aspire à être et non subir une personnalité qui s'est faite sans nous, façonnée par l'entourage, les habitudes, la culture dominante, les traditions et l'inconscient collectif.

Chapitre 4

Mécanisme des émotions

La pensée, la parole, les actes et les émotions

Pour agir sur nos émotions afin d'équilibrer notre personnalité, il nous faut d'abord comprendre comment celles-ci se produisent. Tout commence par les pensées qui se transforment en paroles puis en actes qui génèrent en nous une émotion et induisent une émotion chez l'autre qui, à son tour, réagira. Il faut mettre en accord nos pensées, nos paroles et nos actes afin que les contradictions disparaissent, que nos luttes intérieures s'apaisent. Une fois la paix intérieure retrouvée, nous pouvons commencer à nous apprécier nous-même pour ensuite équilibrer nos relations et être capable d'aimer.

La pensée

La pensée n'est pas un acte, elle n'influence en aucune façon notre entourage ; de ce fait nous pouvons nous autoriser à la plus grande liberté de pensée, explorer tous nos fantasmes. Aucun sujet n'est tabou et nous pouvons nous permettre d'approfondir tous les raisonnements, même les plus horribles sans aucune culpabilité. En revanche, la parole est un acte qui agit sur notre entourage et nous devenons responsable des conséquences.

On peut penser ce que l'on veut, mais on n'a pas le droit moral de tout dire, par respect pour autrui.

Pour déterminer une logique d'action, il faut d'abord déterminer le but ou l'objectif que l'on veut atteindre. Plus d'amour et de fraternité, moins de haine et de violence. Plus de joie et de bonheur, moins de misère et de malheur. Une société basée sur des rapports harmonieux entre les hommes, soudée par une confiance mutuelle et par le respect de chacun. Une société où l'objectif personnel de chacun serait l'épanouissement de l'émotion amoureuse, l'accumulation de petits bonheurs et de grandes joies, où la culture, la science et les arts seraient les garants de l'évolution de la conscience.

C'est en analysant et redéfinissant régulièrement notre objectif que l'on arrive à se reconditionner soi-même, à mettre nos actes au service de notre pensée et donc à bâtir notre propre destin, à devenir libre et responsable. Il s'agit de nous libérer des pensées négatives de peur, de culpabilité et de colère en essayant d'en comprendre les mécanismes.

La parole

Notre inconscient est très lié à notre langage. C'est par les mots que nous prononçons que nous provoquons des émotions positives ou négatives chez les autres et sur nous-même. Les mots jaillissent sans que nous les pensions vraiment. Quelques secondes avant de parler, nous ne savons pas encore ce que nous allons dire. Et pourtant, notre discours est compréhensible car il est préconstruit par notre éducation. Nos tendances, nos désirs, notre

éducation, réagissent instinctivement et souvent inconsciemment dans la construction de notre langage.

C'est ainsi que nos tendances aux rapports de force, au désir de possession ainsi que l'éducation léguée par nos parents depuis la nuit des temps, se transforment en phrases préconstruites destinées à s'intégrer au moule social. Dès que nous sommes en situation amoureuse, nous ressemblons à un pantin désarticulé, dont les actes sont souvent en contradiction avec l'amour auquel nous aspirons réellement. Le désir de possession et la jalousie qui l'accompagne entraînent un sentiment de méfiance, alors que l'amour réclame avant tout de la confiance.

C'est l'inconscient qui régit une partie de notre langage, c'est en agissant sur notre langage que l'on influencera en partie notre inconscient.

Le langage est le premier outil du pouvoir, la parole est un acte qui vise des objectifs pratiques. Le pouvoir de convaincre, le pouvoir de séduire, le pouvoir de faire pression sur une autre personnalité sont les armes de notre désir de possession. Persuadé que les mots sont gratuits et sans conséquences, chacun s'en sert pour se valoriser, pour écraser l'autre ou pour rejeter la cause de ses problèmes sur les autres. Nous ne nous rendons pas forcément compte que certains comportements et certains mots génèrent des émotions négatives dans notre entourage. Les gens s'éloignent de nous, sont moins sympathiques, nous attribuons cela à leur méchanceté naturelle, sans jamais nous remettre en cause.

Les rapports de force dominent nos échanges verbaux, c'est à celui qui obtiendra le plus. La conversation n'est pas un lieu d'échange où chacun essaie d'aboutir à la conclusion la plus juste, mais un combat pour imposer son point de vue, coûte que coûte. Le plus souvent, le mensonge et la mauvaise foi peuvent être des atouts pour atteindre cet objectif, et la confiance alors n'est vraiment pas de mise. Écraser l'autre est également une façon de se hisser dans la compétition sociale.

À bout d'arguments, et selon l'importance de l'enjeu, on cède à la violence verbale, on assène de plus en plus fort les mêmes arguments jusqu'à faire craquer l'autre. Pour mieux déstabiliser l'adversaire, les insultes ou l'ironie blessante remplacent souvent le raisonnement. Le but principal de ces conversations est de déstabiliser son interlocuteur sans souci de la vérité. La dispute engendre l'hostilité et la violence physique n'est plus très loin.

Les actes

Comment savoir si nos actes correspondent à nos pensées ? Peut-on être à la fois juge et partie ? Est-on capable d'analyser nos actes ou nos paroles machinales ?

C'est la clarté de notre objectif et le désir que l'on a de l'atteindre qui nous poussent à être plus honnête envers nous-même, à juger nos actes avec plus d'impartialité. Dans cette tâche, personne ne peut nous venir en aide, car le jugement de l'autre n'a de valeur que de conseil puisqu'il est lui-même déterminé par son propre objectif dont la nature et l'intensité sont sûrement différentes des nôtres.

Nous sommes seul face à nous-même pour déterminer si nos actes et nos paroles sont en accord avec notre objectif de vie et si l'on est honnête envers soi-même.

Le problème à surmonter est que le même défaut peut prendre bien des formes différentes selon la personnalité des individus. Nous masquons nos défauts pour les faire apparaître, face aux autres, sous leur meilleur jour, voire même comme des qualités. Nous

MÉCANISME DES ÉMOTIONS

les travestissons si bien à travers notre quotidien, que nous n'arrivons plus à les discerner.

C'est notre dialogue intérieur, quasi inconscient, qui conditionne notre pensée, nos sentiments et nos actes. C'est en réactivant ce dialogue de façon plus consciente que l'on arrive à modifier notre comportement pour ajuster nos actes en fonction de notre nouvel objectif de vie.

La peur et la recherche de sécurité sont les penchants naturels de l'instinct de survie chez les animaux. Ils deviennent chez l'homme des obstacles à l'évolution du sentiment amoureux. La peur de l'autre déclenche une certaine paranoïa ordinaire chez les hommes, empêchant tout sentiment de confiance. La recherche de sécurité se traduit par une accumulation hystérique de biens, et le développement de notre égoïsme limite tout partage équitable, prémices de la confiance.

Les émotions

Les émotions sont le résultat de l'interaction entre la pensée, la parole et les actes des individus. **Plus une émotion est forte, et mieux elle s'inscrit dans notre mémoire.** La somme des souvenirs détermine le bien-être ou le mal-être d'un individu.

[Les émotions sont caractérisées par des sensations plus ou moins nettes de plaisir ou de déplaisir, elles se divisent en émotions positives ou négatives. Elles ne sont pas purement cérébrales, mais sont accompagnées de modifications physiologiques et somatiques grâce à la sécrétion d'hormones. Ces modifications hormonales, différentes pour chaque émotion, permettent au corps de répondre efficacement à la situation extérieure. Mais cette réponse ne sera pas la même pour chaque individu, car elle dépend de la perception que se fait l'individu de la situation. Les facteurs psychologiques y ont une grande importance, le fait de pouvoir ressentir un sentiment de tristesse ou de joie à partir de l'évocation d'un souvenir en est une preuve, tout comme les émotions fortes qui peuvent nous envahir dans une situation nouvelle sur laquelle nous projetons une situation extrême vécue dans notre enfance.]¹⁸

La nature de nos émotions a une influence sur notre santé physique par les modifications hormonales et les tensions musculaires qu'elles y entraînent.

L'économie émotionnelle

Il y a d'abord les besoins et les pensées, puis la volonté se met en action pour intensifier nos choix et ainsi créer du langage et des actes qui nous satisfassent. Le résultat de l'action est une sensation de plaisir ou de déplaisir, de joie ou de tristesse selon que nous avons atteint ou non notre objectif.

Chez l'animal, la relation vitale entre les besoins de l'espèce et son comportement est si prépondérante que l'émotion qui sert à déclencher les actes est quasi instinctive. L'animal n'a pas d'objectif individuel, mais un objectif commun à l'espèce, gouverné par son inconscient.

Chez l'homme, le développement de sa conscience et la formation de son ego lui permettent d'avoir des objectifs individuels, il considère souvent les besoins collectifs de l'espèce comme secondaires. En agissant sur notre volonté, et en maîtrisant notre langage et nos actes, nous sommes capables de modifier l'intensité des émotions qui conditionnent instinctivement nos actes.

Chaque émotion dispose de son contraire, ainsi l'amour s'oppose à la haine, la peur à la sérénité, la tristesse à la joie. L'évolution de la vie est tournée vers le bien-être, vers la

production d'émotions positives. Dans une relation, plus on s'investit dans des émotions négatives, plus nous récoltons des émotions négatives, souvent avec un « bonus » comme dans chaque échange. Chaque réception d'émotion négative entraîne une réaction de notre part, proportionnelle à l'agression de l'autre. C'est un principe physique qui implique qu'à toute action, correspond une réaction égale et de sens contraire qui est également à l'œuvre dans notre économie émotionnelle.

Ce cercle vicieux engendre la haine et la mauvaise conscience. Produisons des émotions positives, quelle que soit la situation, sortons de la logique « œil pour œil, dent pour dent » afin de récolter des émotions positives.

Nous recherchons constamment un équilibre quantitatif entre les émotions que l'on donne et celles que l'on reçoit. Si on reçoit de la haine, on rendra de la haine, si on reçoit de l'amitié ou de l'amour, on rendra de l'amitié et de l'amour.

On se dit souvent, lorsque quelqu'un nous porte des sentiments négatifs, « puisque Untel m'a fait ceci ou cela, je vais agir de la même façon, pour qu'il comprenne à quel point cela fait mal » et nous trouvons cela tout à fait naturel, nous équilibrons ainsi notre charge émotionnelle. Et pourtant, est-ce logique de critiquer quelqu'un et de faire ce qu'on lui reproche ? Nous devenons nous-même critiquable et encourageons de ce fait l'attitude négative de l'autre. Agir de la même façon que l'autre, c'est être comme l'autre, c'est perpétuer le cercle vicieux. Essayons de préserver notre propre santé mentale en évitant de produire des émotions négatives.

Nous initions de ce fait un cercle vertueux qui est gage d'amour et de bonne conscience. Le cercle vicieux se situe dans l'Avoir plus et le cercle vertueux dans l'Être plus. Les mécanismes émotionnels servant à Avoir plus, comme la dissimulation et l'inégalité, sont en contradiction avec ceux qui permettent d'Être plus, comme le partage, la confiance, le respect et la justice.

Les émotions de l'enfance

Dès la naissance, l'enfant est soumis à ses instincts de conservation (la faim et la sécurité) puis, plus tard, à ses instincts sexuels (la reproduction). Le sein de la mère lui procure la nourriture et la sécurité que lui réclame son instinct de conservation. Quand il ne l'a plus, il pleure, il hurle, il se fait du mal pour que sa mère revienne. Il comprend alors qu'on peut obtenir plus en culpabilisant l'autre. En grandissant, il apprendra également qu'on peut obtenir plus en utilisant la force.

Lorsque l'instinct sexuel s'éveille, vers trois ou quatre ans, l'enfant va devoir résoudre le conflit émotionnel le plus complexe de son existence. La seule personne disponible de sexe opposé pour la satisfaction génitale de cet instinct, c'est la mère pour les garçons et le père pour les filles. En même temps, l'enfant comprend très vite que c'est la seule personne qu'il lui est interdit d'aimer, puisque le père appartient à la mère et réciproquement.

[Le premier amour de l'enfant est un amour contrarié, un amour frustré. À cet âge, amour et sexualité ne sont pas encore dissociés. Cette frustration va développer chez lui toutes sortes de comportements ambigus. Il va aimer un de ses parents et détester l'autre, être jaloux de ses frères et sœurs et développer des stratégies qui lui permettront, en toute innocence, d'obtenir plus. Il utilise pour cela les rapports de force avec ses frères et sœurs ou de victime avec les parents pour augmenter leur culpabilité.]

Le sentiment de culpabilité de l'enfant se développe à la mesure de son amour interdit et de l'agressivité qu'il nourrit à l'égard du parent qui lui vole cet amour. Cette agressivité lui permet de compenser et d'apaiser sa frustration.

MÉCANISME DES ÉMOTIONS

La façon dont l'enfant réagit pour résoudre ce délicat problème, va déterminer sa future personnalité. L'équilibre qu'il va trouver dans le dosage de son amour, de sa haine, de sa frustration, de sa violence, de sa jalousie et de toutes ses autres émotions, va forger son tempérament. Il va ensuite projeter ce comportement de façon plus ou moins inconsciente sur toutes ses relations amoureuses futures, voire même sur toutes ses relations humaines. Si l'enfant est resté accroché à une figure parentale, à l'âge adulte il va transférer cette relation qu'il avait avec l'un de ses parents sur toutes les personnes qu'il va aimer, toutes les craintes, les attentes et les sentiments qu'il avait nourris jadis pour son père ou pour sa mère. Ainsi, tout en étant adulte, sa vie affective sera celle d'un enfant et ses amours prendront une forme névrotique.]⁷

C'est notre destin psychologique qui, une fois constitué, nous fait reproduire constamment le même schéma comportemental et émotionnel.

On peut dire qu'une personne équilibrée résulte d'une capacité dans l'enfance à doser avec justesse les diverses émotions qui naissent de son premier amour contrarié. Notre sens de l'équilibre et de la justice, qui nous est si précieux à ce moment-là, nous est fourni par l'exemple de nos parents et de leur relation. L'enfant apprend par mimétisme et les parents qui ont subi les mêmes problèmes dans leur enfance ont altéré leur sens de l'équilibre et de la justice. Ils sont souvent tombés dans le piège de l'amour possession ou de l'amour soumission. Le cercle vicieux se perpétue de génération en génération. L'inconscient des enfants correspond le plus souvent à l'inconscient des parents.

Lorsque, par exemple, une personne s'énerve contre son enfant qui fait un caprice, l'enfant prend peur et se calme. Nous croyons lui avoir appris à être sage, mais puisque l'enfant apprend par mimétisme, en fait nous lui avons enseigné que plus on crie fort et plus on a de chance d'obtenir ce que l'on souhaite, en jouant sur la peur de l'autre.

La seule façon d'éduquer un enfant, qui ne peut apprendre qu'en imitant, est d'être un exemple pour lui.

[Si l'enfant n'est pas suffisamment heureux au début de sa vie, sa capacité d'aimer et de faire confiance sera perturbée. Il lui faut trouver un équilibre satisfaisant entre « donné » et « prendre », pour qu'il ait une chance un jour d'accéder au bonheur d'une vie heureuse. Pour être en paix avec lui-même, il lui faut surmonter toute la culpabilité et la haine qui ont nourri son inconscient au sein de sa famille.]⁷

C'est dans les expériences de la petite enfance que se met en place ce dialogue intérieur qui va conditionner la plupart de nos échanges futurs. L'éducation est si importante dans le développement émotionnel futur de l'enfant qu'un chapitre plus détaillé sur ce sujet se trouve à la fin de cet ouvrage.

Les émotions fortes

Tout le monde est à la recherche d'émotions fortes, que ce soit la peur, la joie, la vitesse ou toute autre sensation. Les émotions fortes nous donnent la sensation d'exister intensément. Plus nous existons intensément, plus nous sommes passionnés et plus nous magnifions notre vie ordinaire. Les émotions fortes sont couramment appelées des passions. Elles se manifestent chez l'individu par une accélération des battements du cœur et de la respiration. Elles créent en nous un sentiment d'urgence accompagné d'un sentiment de déséquilibre qui nous pousse à agir, à crier ou à rire intensément.

Le grand 8 et autres manèges permettent d'obtenir des émotions fortes. Tout ce qui vous happe dans une sensation de vertige ou de vide comme le saut à l'élastique créent de délicieuses peurs. Le cœur bat la chamade et la raison se trouble. Dans la vie courante on

joue parfois à qui perd gagne. Les jeux d'argent comme la roulette, qui offrent la possibilité de gagner gros ou de tout perdre nous mettent en déséquilibre financier et nous procurent des émotions fortes qui nous enivrent, accélération du cœur et trouble de la raison. Pour cela le joueur, qu'il soit riche ou pauvre, doit risquer suffisamment pour s'approcher du gouffre aux chimères. L'émotion ne dépend pas de la somme jouée, mais de ce qu'elle représente par rapport à ses moyens financiers.

Les drogues sont également source d'émotions fortes. Ce sont des éléments chimiques qui accélèrent les battements du cœur et la respiration, tout en modifiant notre état de conscience, provoquant des troubles de la perception.

La dépendance à l'émotion forte

Le plus souvent, cette immersion dans les émotions fortes sert à combler un vide intérieur. Une conscience vide et comme honteuse qui se fuit pour éviter de se regarder en face. L'individu croit ne plus pouvoir exister sans l'objet de cette passion qui remplit sa vie de façon artificielle. Même dans les pires cas de dépendance, pouvoir se dire je suis alcoolique, ou joueur, ou drogué, est préférable que se dire « Je ne suis rien », le symptôme donne l'illusion d'Être plus.

Prenons le cas d'un collectionneur d'objets, qu'il s'agisse de porte-clés ou de tableaux de maître il ressentira des émotions fortes à partir du moment où sa collection aura atteint un certain niveau. Alors un sentiment d'urgence va s'emparer de lui, il lui faudra absolument telle ou telle pièce pour compléter sa collection et ceci à n'importe quel prix ; il sera littéralement possédé par sa passion.

Beaucoup de gens subissent des tas de « dépendances ordinaires », comme la dépendance au travail, à l'argent, à la télévision, au sport. Toutes ces conduites ont un ressort pathologique plus ou moins important, servant à masquer une détresse existentielle.

Dans cette approche, les sectes apparaissent aussi comme objets de dépendance, au même titre que les autres drogues. Les individus qui s'y soumettent ont, le plus souvent, des personnalités troublées et égarées dans leur recherche d'absolu. Pour combler ce manque, ils sont prêts à se soumettre aveuglément à un gourou. Le dépendant affectif se cherche une idole face à laquelle son moi s'évanouit, c'est la dépendance totale.

Certaines émotions fortes habitent notre mémoire de façon permanente. Il s'agit des souvenirs traumatisants de l'enfance ou de l'adolescence. Ils reviennent en force et sans prévenir chaque fois que l'individu adulte traverse une situation à peu près similaire. L'émotion le submerge, il ne contrôle plus ses réactions. Il peut s'agir de colère, de haine, de vengeance, de honte, ou de tristesse, l'individu leur est soumis. On remarquera, là encore, l'importance de l'éducation. Certains parents ne peuvent s'empêcher de traiter leur enfant comme un petit animal captif. Ils l'aiment bien, mais l'enfant est là, avant tout, pour leur propre satisfaction, pour accomplir le destin qu'ils ont prévu pour lui. Ils lui interdisent de s'humaniser réellement et maintiennent le lien d'aliénation initial. Beaucoup de personnes dépendantes n'ont pas réussi à devenir autonomes, ni, surtout, à se séparer symboliquement de leur mère. Pour pallier le manque de confiance intérieure, elles quêtent sans cesse l'approbation des autres.

[C'est en étant capable de respecter ses besoins et ses émotions, en lui accordant le statut de sujet à part entière qu'on aide l'enfant à se libérer, à devenir un adulte responsable.]²¹

La vitesse et le danger décuplent également les émotions fortes et, sans doute, bien d'autres choses encore. Le point commun de tous ceux qui sont devenus dépendants, c'est

l'obsession qui envahit leur quotidien, ils ne pensent qu'à ça et ne parlent que de ça. On entre dans le cercle vicieux du « toujours plus », on se met soi-même en déséquilibre pour accentuer le manque et exalter le désir. Certains, par exemple, qui sont piégés par l'argent, augmentent leurs besoins, consomment toujours plus et s'endettent au-delà du raisonnable. Ils n'ont plus qu'un seul choix : la fuite en avant, la course désespérée après l'argent.

N'oublions pas que les relations de couple provoquent l'émotion amoureuse, une émotion forte et dévorante qui s'accompagne comme dans les autres cas d'une accélération du cœur, d'un trouble de la raison, d'un sentiment d'urgence et d'une certaine dépendance. **Mais les émotions fortes positives, en s'inscrivant profondément dans la mémoire augmentent réellement notre Être, contrairement aux émotions négatives qui, en nous tirant vers le bas, nous entraînent peu à peu vers un état dépressif.**

Le vertige

D'une façon générale, lorsqu'elles sont poussées à leur paroxysme, les émotions nous procurent une sorte de vertige. Que ce soit l'amour, la haine, la peur, la violence, la dépendance totale ou la liberté totale, l'individu ne contrôle plus rien. L'émotion le submerge, il est fou d'amour, fou de haine, paranoïaque ou sadique.

On s'aperçoit que tous les types de dépendance sont dus à des troubles émotionnels.

La notion d'infini est très importante pour comprendre le vertige, elle dépasse le cadre de l'espace et du temps dans lequel s'exerce notre raison, et empêche l'analyse chronologique des événements, nous donnant un certain vertige. **Le vertige apparaît quand la raison disparaît.**

Les hommes ont toujours éprouvé ce besoin, sinon ce plaisir d'altérer leur conscience, de « perdre la tête », et ils ont mis au point un large éventail d'activités qui s'efforcent d'y répondre. Les drogues, en tout premier lieu, qui altèrent radicalement les notions de temps et d'espace, en procurant un vertige à la fois psychique et physique. Mais aussi, de façon souvent plus modeste, le sport, la vitesse, le sexe, l'art, la méditation, les rêves qui toutes les nuits nous transportent dans un monde étrange, sans règle, sans logique ni d'espace ni de temps. Des rêves que nous tentons de recréer à travers la « réalité virtuelle » du monde informatique. Et pour finir, tout ce qui touche à l'infini, qui par définition se trouve hors du temps et de l'espace, qui annihile notre raison et nous donne le vertige. Ce vertige est appelé communément la passion, et la passion est une sorte de dérèglement émotionnel. Tout ce qui touche à Dieu, à la métaphysique, aux sciences de l'infiniment grand (l'univers) et de l'infiniment petit (la matière), nous procure un vertige et peut déchaîner la passion.

Le vertige physique

Le vertige physique apparaît également lorsque l'on tourne sur soi-même, dans un manège par exemple. Il se crée alors en nous un mélange de peur et de plaisir qui fait le succès des manèges. Dans le vertige physique, il se passe la même chose que dans le vertige émotionnel : on tourne en rond. Cela nous fait perdre l'équilibre physique, et sans équilibre, la raison s'emmêle.

Tourner en rond, de façon physique ou psychologique, est sans doute la façon la plus simple et la plus accessible d'avoir le vertige, de ressentir une sensation de l'infini. Le cercle est sans doute l'image la plus représentative de l'infini. On peut également penser aux derviches tourneurs qui visent une certaine connaissance mystique dans le dépassement du vertige physique, par une parfaite maîtrise entre la musique et le tournoiement des corps,

reflets du mouvement des astres.

Le vertige d'origine psychique présente des manifestations semblables au vertige physique, mais il est l'expression d'un trouble émotionnel et non une atteinte des organes de l'équilibre.

Une émotion particulière : le vertige de l'infini

L'infiniment grand : la passion négative

Notre raison n'arrive pas à appréhender l'infini, car elle s'en tient à la suite logique des causes et des effets pour évoluer. Cette suite logique n'a aucun sens dans l'infini, et chaque fois que nous avons une « vision » de l'infini, notre raison perd pied et nous devenons fou, fou d'amour, fou de haine ou même fou de Dieu. Le vertige de l'infiniment grand est le plus souvent un vertige néfaste comme le montre les exemples cités précédemment. Il détruit la raison, donc la conscience, cette petite flamme si fragile que nous avons le devoir de préserver.

L'infiniment petit : la passion positive

Nous avons dit que l'amour véritable repose sur le respect des autres et l'équilibre des échanges. La justice c'est l'équilibre. Or cette notion d'équilibre renferme en elle une « vision » de l'infini. Le point d'équilibre entre deux forces est un point infiniment petit. Beaucoup plus discret et difficile à appréhender que la vision de l'infiniment grand, l'infiniment petit peut nous procurer également une certaine forme de vertige.

La notion du temps présent porte également en elle une notion de l'infiniment petit car le présent est un point d'équilibre entre le passé et le futur. C'est pourtant dans ce moment infiniment petit que s'inscrit notre vécu. Tenter de vivre au présent, comme nous le verrons plus loin, c'est tenter d'appréhender ce moment infiniment petit.

Lorsque entre deux individus se crée cette alchimie mystérieuse qui fait que l'inconscient et le développement de l'un est complémentaire à celui de l'autre, il se crée également un jeu de miroir sans fin qui nous donne le vertige à travers une passion saine et équilibrée, car chacun renvoie une image positive de l'autre.

La pensée orientale du taoïsme, repose entièrement sur l'équilibre entre les forces contraires du yin et du yang. Elle est de ce point de vue une des philosophies religieuses les plus justes pour l'équilibre et l'épanouissement de l'homme.

On peut également dire que l'infiniment grand se développe dans l'espace et le temps de façon infinie ; il est donc appréhendé plus facilement par notre esprit que l'infiniment petit qui se trouve hors du temps et de l'espace. Notre cerveau pourra-t-il un jour formuler des hypothèses sur l'infiniment petit en sortant du cadre de l'espace et du temps dans lequel opère la raison ?

La mécanique quantique qui s'applique à comprendre le fonctionnement des particules infiniment petites nous en donne une image où règne l'équilibre et la symétrie.

L'infiniment petit c'est l'équilibre et l'infiniment grand le déséquilibre.

Chapitre 5

Structure de la personnalité

Introduction

Les aléas de la vie façonnent notre logique comportementale qui aboutit à la création de notre image de la réalité. Le propos de ce livre consiste à faire le chemin inverse. Ce n'est qu'en fonction d'un objectif précis que l'on peut déterminer ce qui est bon ou pas pour l'atteindre. Nous allons d'abord choisir dans quelle image de la réalité nous souhaitons vivre. Il s'agira de l'amour complice tel que nous l'avons défini, puis nous déduirons quelle logique de pensée et de comportement il nous faudrait développer pour l'atteindre. Nous aurons alors créé un modèle de comportement auquel nous essaierons de nous conformer en suivant la méthode définie au chapitre 7.

En décrivant la structure de la personnalité, ce chapitre nous permettra de mieux comprendre notre fonctionnement psychique.

La Réalité

Notre type de caractère décide souvent de la tournure des choses et des événements. Certains hommes possèdent ainsi par leur manière d'être et de se comporter un principe de bonheur et de chance, d'autres un principe de malheur et de malchance. Pourtant, nous pouvons modifier le caractère qui nous a été légué par notre éducation.

Notre personnalité s'est formée au fil du temps en fonction des hasards de notre vie, de notre éducation, de notre expérience. Nous n'avons pas choisi d'être comme ceci ou comme cela, et pourtant cette personnalité dont nous avons héritée conduit notre vie de façon quasi inconsciente toujours dans le même sens, mais lequel ? Nous ne nous sommes jamais vraiment posé la question.

Au fond de nous-même nous pensons que la réalité est la même pour tout le monde, alors qu'en fait elle est filtrée par nos sens et est interprétée dans le cerveau, par notre raison et notre logique. Peut-on imaginer ce qu'est la réalité pour un insecte dont les yeux sont à facettes modifiant ainsi la géométrie de l'espace, l'odorat hyperdéveloppé, la notion du temps inconnue et la logique inexistante ? Ainsi la réalité, si nous postulons qu'elle existe, ne nous sera jamais accessible que dans la limite de nos sens (vue, odorat, toucher) et de nos perceptions et interprétations (la logique découlant de notre expérience de vie), mais jamais en tant que telle.

La Réalité Est ce que nous sommes.

L'individu et la réalité ne sont ni régis ni reliés par l'auxiliaire avoir (on a la réalité, on la connaît) mais par le verbe existentiel être. La seule réalité que nous pouvons approcher est celle de notre subjectivité.

La personnalité

La logique et les raisonnements qui nous constituent ont évolué au cours du temps grâce aux progrès de la science et de la philosophie, modifiant à chaque fois l'image que l'homme se fait de la réalité. Notre façon de réagir face à cette réalité façonne la structure de notre personnalité.

Mais on peut dire également que les hommes ont une image de la réalité quelque peu différente les uns des autres car leurs expériences de vie les ont amené à exagérer certains raisonnements au détriment d'autres, perturbant les émotions qui découlent de leurs actions. Notre vécu depuis l'enfance nous a conduit à établir de façon quasi inconsciente une certaine logique de pensée et d'action.

Dès l'adolescence nous sommes coincés par cette image de la réalité qui s'est imposée à nous, une réalité que nous ne remettons que rarement en cause.

Si par malheur nous avons vécu des expériences extrêmes, voire pathologiques dans la relation avec nos parents ou notre entourage, nous en avons tiré une logique erronée d'où découle un comportement pathologique. La cure psychanalytique tente d'en faire prendre conscience, elle essaye de modifier l'image de la réalité du patient en lui remémorant cette situation passée, souvent traumatisante, sur laquelle est basée son raisonnement. Cette prise de conscience doit permettre au patient de rectifier et d'adapter son comportement à la situation présente. Ce qui n'est pas toujours le cas, car cela dépend aussi de la capacité et de la volonté du patient à se sortir de structures mentales plus ou moins figées sur lesquelles il a bâti son équilibre.

Les logiques pathologiques

Un paranoïaque s'exprime à travers des raisonnements logiques pour justifier sa peur et sa méfiance à l'égard des autres. Tout ce qu'on pourra dire ou faire pour le rassurer ne fera qu'augmenter sa méfiance, il pensera qu'il ne s'agit que d'une comédie destinée à le tromper.

L'évolution naturelle du vivant structurée par les rapports de force conduit inexorablement à un rapport entre individus de dominants à dominés. Ce type de rapport développe deux formes d'amour, l'amour possession et l'amour soumission. Poussé à l'extrême cela aboutit au sadisme et au masochisme, deux formes de comportement pathologique.

La logique naturelle de l'Avoir plus développe également une pathologie comportementale lorsqu'elle est poussée à l'extrême. L'individu est prisonnier de l'accumulation, il devient avare et maniaque.

Il faudrait apprendre à prévenir ces émotions fortes négatives, en empêchant les situations pièges de se produire et de se refermer sur nous, en leur offrant des issues possibles, comme nous le verrons dans le chapitre 7 sur la méthode.

Toutes ces logiques pathologiques sont inscrites dans des cercles vicieux, elles s'auto-intensifient elles-mêmes dans un jeu infini, elles deviennent des émotions fortes, des passions qui s'inscrivent profondément dans notre mémoire et nous donnent la sensation d'Être plus. Cette dépendance à l'émotion forte qui nous procure un certain plaisir, nous fait minimiser le mal qu'elle cause en nous et affaiblit notre volonté d'en sortir.

On constate que toutes ces pathologies sont dérivées de nos instincts, car pour survivre l'individu s'appuie sur des émotions négatives comme la peur, la colère et l'agressivité afin d'obtenir la nourriture, la protection et la reproduction. Il recherche des rapports basés sur la compétition et le déséquilibre dans les échanges, de dominant à dominé, qui permettent de satisfaire ses besoins primaires.

Les émotions négatives sont donc nécessaires, mais elles entrent en conflit avec un autre besoin du vivant qui est celui d'Être plus. Pour Être plus, l'homme a besoin d'intensifier ses émotions positives comme la joie, l'humour ou l'amour complice et les transformer, si possible, en passions. Celles-ci s'inscrivent alors profondément dans sa mémoire et augmentent son Être. Les émotions positives sont des créations de la culture, elles sont basées sur l'équilibre. Les émotions négatives sont des créations de la nature, elles sont basées sur le déséquilibre, tout en ayant leur rôle à jouer, elles ne doivent pas être exaltées.

Les deux cerveaux

Le cerveau est divisé en trois parties superposées l'une sur l'autre, le cerveau primitif (qui s'occupe des instincts et des fonctions biologiques), le cortex cérébral et le néo-cortex (qui s'occupent de la raison, de la mémoire et de la conscience). Mais il est également divisé verticalement en deux parties, l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche. Chacun des hémisphères étant spécialisé pour certaines fonctions.

L'hémisphère gauche semble correspondre au langage, à la logique et à l'abstraction. Il traduit les perceptions en représentations logiques. C'est le siège de la raison analytique qui décompose les problèmes pour mieux les comprendre. Le signe, ou le mot, n'est qu'une

pure convention, sans rapport avec l'objet qu'il désigne. C'est grâce à cette abstraction du langage que la logique se développe et s'articule autour des prépositions et des éléments grammaticaux, syntaxiques et sémantiques. C'est également la base des mathématiques.

L'hémisphère gauche serait également le lieu où se produisent les émotions positives. On a remarqué que des lésions de l'hémisphère gauche entraînaient le blocage des émotions positives. Les sujets avaient des crises de larmes incontrôlées qui les entraînaient irrémédiablement vers la dépression.

L'hémisphère droit semble spécialisé dans la synthèse des éléments de l'analyse, c'est là que se détermine pour chacun l'image de sa réalité. Il identifie rapidement la totalité à partir de ses éléments essentiels. C'est le siège de la raison analogique, qui compare les problèmes pour trouver des similitudes de structure. Le signe a un rapport avec l'objet par une ressemblance ou une analogie. Ici domine l'image et l'analogie, c'est le lieu de la mémoire des événements et des émotions qui les accompagnent. L'hémisphère droit saisit le résultat de façon immédiate et globale.

L'hémisphère droit serait également le lieu où se produisent les émotions négatives. Des lésions dans l'hémisphère droit entraînent le blocage des émotions négatives. Dans ce cas, les sujets sont en proie à des crises de fou rire incontrôlées qui les condamnent à une euphorie permanente.

Il semblerait que l'homme poussé par son esprit de compétition, utiliserait plus facilement son hémisphère gauche, alors que la femme, poussée par son esprit de coopération, utiliserait plutôt son hémisphère droit. Le propre d'un homme équilibré est sans doute d'utiliser et d'entraîner les deux hémisphères de façon complémentaire.

Dans les conditions idéales, ces deux parties du cerveau collaborent pour nous permettre une intégration harmonieuse et complémentaire de la réalité, mais en cas de conflit elles peuvent se trouver dans l'incapacité de communiquer entre elles, faute d'un langage commun. Le sujet souffre alors d'une contradiction entre une image de la réalité telle qu'elle apparaît par rapport à ce qu'elle devrait être. Pour en sortir, il doit réviser sa logique comportementale en prenant conscience que ce ne sont pas les choses elles-mêmes qui le troublent, mais l'idée qu'il s'en fait. L'image de la réalité restera toujours une construction de l'esprit, elle n'a pas d'autre existence démontrable, elle se confond avec notre ego.

Les traits de la personnalité

Au fur et à mesure du développement, l'individu se construit peu à peu une personnalité dont les aspects émotionnels définissent le tempérament. Certains traits de caractère conduisent à certains types de personnalité.

[On distingue deux grands types de personnalité, les introvertis et les extravertis, qui correspondent à l'orientation différente par rapport aux deux pôles essentiels de la conduite : le monde et le moi.]

Dans le cas de l'extraversion, l'objet extérieur agit comme un aimant sur le sujet. Il a tendance à se dépenser continuellement et à se répandre dans tout.

Dans le cas de l'introversion, au contraire, le sujet est et reste le centre de tous les intérêts. Il tend à se protéger des exigences extérieures, à s'abstenir de toute dépense d'énergie se rapportant directement à l'objet extérieur, et à se créer une position aussi sûre et aussi puissante que possible.

Dans chacune de ces deux tendances, prédomine, selon les individus, une des quatre fonctions psychiques que sont le sentiment, la pensée, la sensation et l'intuition et qui déterminent les traits de la personnalité.

Les deux premières, la pensée et le sentiment, sont considérées comme rationnelles, alors que la sensation et l'intuition sont des fonctions irrationnelles.

La combinaison de ces quatre fonctions psychiques et des deux grandes catégories (introverti ou extraverti) donne les huit types de personnalité suivants :

Les fonctions rationnelles

Le sentiment : c'est un jugement. Sentir consiste en une estimation du bon et du mauvais, du plaisir ou déplaisir, de l'acceptation ou du refus. C'est la valeur respective qu'on prête aux choses.

Le sentiment introverti est soumis aux conditions subjectives. Rien dans la réalité n'est à la hauteur de ses souvenirs personnels. C'est un mélancolique indifférent et froid.

Le sentiment extraverti, c'est l'orientation vers l'objet qui domine. Ce sont les valeurs « objectives » qui l'intéressent comme les valeurs traditionnelles ou d'importance sociale. Des valeurs « convenables » socialement plus que personnellement.

La pensée : qui en définitive correspond à la fonction intellectuelle, à l'art de raisonner et de s'exprimer.

La pensée introvertie se caractérise par des jugements subjectifs, des concepts empruntés à la tradition ou à l'ambiance intellectuelle.

La pensée extravertie repose sur des concepts tirés de l'expérience concrète. C'est la pensée extravertie qui prédomine dans la vie scientifique de notre temps. Son développement permettra également notre transformation psychologique et émotionnelle.

Les fonctions irrationnelles

La sensation : c'est la perception consciente, la donnée pure, non soumise à la raison.

La sensation introvertie comporte surtout un élément subjectif, elle s'oriente d'après l'intensité subjective déclenchée par l'excitation de l'objet ; dans les cas pathologiques cela peut aller jusqu'aux phobies, voire une sorte de religiosité primitive et magique.

La sensation extravertie est déterminée par l'intensité de l'influence extérieure. C'est l'homme le plus « réaliste », il s'oriente dans la vie en fonction des réalités qui tombent sous le sens.

L'intuition : c'est une perception inconsciente qui présente subitement un contenu sous forme définitive, c'est une appréhension instinctive.

L'intuition introvertie utilise l'intuition dans l'activité interne de la connaissance et de la contemplation. Des hommes dont on dit que la réalité n'existe pas pour eux. Cette intuition introvertie s'oriente vers les éléments de l'inconscient collectif, les images et les symboles, c'est le rêveur ou le visionnaire mystique.

L'intuition extravertie, utilise l'intuition dans l'activité externe du comportement. L'individu sait tirer partie des possibilités des objets comme l'artiste ou le fantasque, ou des possibilités sociales comme les entrepreneurs ou les spéculateurs. Les femmes, qui sont très nombreuses dans cette catégorie, utilisent ces qualités plutôt dans la vie sociale et relationnelle que dans la vie professionnelle.]¹¹

On remarquera que les fonctions rationnelles (sentiment et pensée qui sont complémentaires) correspondent au cerveau gauche, siège des émotions positives et les fonctions irrationnelles (sensation et intuition) au cerveau droit, siège des émotions négatives.

Les traits de caractère

Chaque type de personnalité fonctionne avec certains traits de caractère. On distingue trois propriétés fondamentales du caractère.

L'émotivité, ou la non-émotivité

L'activité, ou la non-activité

Le primaire ou le secondaire (action dans le présent ou dans la durée)

La combinaison de ces trois principes donne huit types de caractère :

- 1- Non émotif, non actif, primaire donne **l'amorphe**
- 2- Non émotif, non actif, secondaire donne **l'apathique**
- 3- Non émotif, actif, primaire donne **le sanguin**
- 4- Non émotif, actif, secondaire donne **le flegmatique**
- 5- Émotif, non actif, primaire donne **le nerveux**
- 6- Émotif, non actif, secondaire donne **le sentimental**
- 7- Émotif, actif, primaire donne **le colérique**
- 8- Émotif, actif, secondaire donne **le passionné**

Ce bref descriptif des huit types de personnalité et des huit traits de caractère vous permettra peut-être de mieux vous situer.

Notre vision des choses, tout comme notre interprétation de la réalité se fait à travers le filtre de notre personnalité, notre mémoire n'enregistrant que les faits sur lesquels notre personnalité porte son attention. D'où une grande incompréhension entre ces huit types de personnalité dont la hiérarchie des valeurs est marquée par de grandes différences.

La culture dominante d'une société a un impact sur la répartition des huit traits de personnalité dans une population. Certaines sociétés « produiront » plus de type « pensée » et d'autres plus de type « intuitif » ou « sensation ». Il semble qu'en Occident c'est plutôt le type « pensée » qui prédomine, et le développement de l'amour complice devrait nous conduire vers une personnalité de type « pensée extravertie ».

Partie 2

*Le travail
sur soi*

Chapitre 6

Une morale humaniste

Ce n'est qu'en fonction d'un objectif de vie que l'on peut déterminer ce qui est bien ou mal de faire. La morale ne peut pas être absolue, ni d'ordre divin, elle se construit petit à petit grâce à nos prises de conscience. Une morale humaniste se doit de définir un certain type de comportement qui permettrait un développement harmonieux de l'homme et de la société. L'analyse de l'amour complice nous montre bien qu'il définit un comportement se confondant avec l'humanisme.

Dans ce chapitre, nous allons d'abord évoquer les défauts de comportement qui troublent nos relations, puis nous détaillerons les qualités qu'il nous faudra développer afin d'aborder notre nouvel objectif qui est l'amour complice. Décrire une personnalité modèle ne veut pas dire que tout le monde doit avoir la même personnalité. Il s'agit d'une base commune de comportement et de valeurs morales où chacun, selon son tempérament, développerait sa propre personnalité. On peut constater que tous ceux qui ont une base reposant sur la possession/soumission, n'ont pourtant pas la même personnalité.

A - Les défauts qui font régresser l'amour complice

Les diverses stratégies du langage dans le jeu des rapports de force.

Il y a deux types de stratégies possibles dans la course à la compétition et à l'accumulation :

La stratégie des forts et la stratégie des faibles qui rejoignent les formes de l'amour possession et de l'amour soumission et qui régissent les rapport de dominants à dominés.

La stratégie des forts

Elle consiste à se hisser vers le sommet en mettant en valeur des compétences qui reposent sur une argumentation solide, c'est la manière la plus noble d'y arriver et c'est elle qu'on utilise en premier. Quand cela n'est pas suffisant on tente d'abaisser l'autre sur tous les fronts, en usant de sa force morale, physique ou sociale pour se hisser toujours plus haut et accumuler toujours plus de biens matériels et émotionnels. Les arguments pertinents nous hissent vers le haut et, à défaut, les moqueries et les insultes écrasent notre adversaire nous donnant l'illusion de nous hisser. Tout est bon pour atteindre notre objectif, les insultes, le mensonge, la triche. Le respect de l'autre n'est plus une qualité recommandable, la stratégie de l'accumulation nous pousse à chercher l'inégalité dans les échanges, et les compétences des uns et des autres deviennent tout à fait secondaires.

La stratégie des faibles

Elle consiste, à défaut de force physique ou sociale, à se poser en victime en exerçant un chantage moral sur l'autre et en le culpabilisant. C'est le règne de la souffrance pour soi, qui peut nous pousser jusqu'au suicide. Plus on va loin dans le chantage exercé sur l'autre et plus on se fait souffrir. La souffrance de l'un et la culpabilité de l'autre sont en compétition, générateurs d'agressivité.

Cette stratégie est également celle que les enfants développent en premier. Ils pleurent pour obtenir de leur mère la satisfaction de leurs désirs, puis plus tard, avec la force, ils s'essayent à l'autre stratégie. La stratégie des faibles est moins efficace, car on se meurtrit en misant sur le fait que cela influencera l'autre, ce qui n'est pas toujours le cas. Alors qu'avec la stratégie des forts, on fait du mal directement à celui que l'on veut influencer.

Ces deux stratégies sont souvent en compétition dans les rapports de couples. En général, les hommes utilisent la première et les femmes la seconde. Mais ces deux méthodes sont souvent imbriquées l'une dans l'autre.

Il est possible, en faisant un bilan honnête de la journée, de savoir quelle stratégie on a utilisée pour arriver à ses fins dans tel ou tel échange d'opinion ou de biens matériels.

Les religions exercent souvent leur influence par la stratégie des faibles. Elles mettent en avant le sacrifice, la souffrance et la pitié pour culpabiliser l'individu et l'obliger à respecter certaines valeurs morales, garant de leur ordre social. Dieu étant là pour les juger dans leur for intérieur et, au besoin, les punir dans l'au-delà.

La morale ne doit pas nous être imposée par une quelconque hiérarchie, mais doit découler de notre objectif de vie. C'est à nous de forger notre morale, sans que les moyens utilisés soient en contradiction avec la fin souhaitée. Soyons les artisans de notre propre destin.

Adaptons notre morale à notre action qui se détermine en fonction de notre objectif de vie.

Ces deux stratégies du langage, celle des forts et celle des faibles, agissent en nous de façon quasi inconsciente et induisent des comportements qui sont en contradiction avec l'émergence de l'amour.

Pour appliquer la stratégie des forts ou des faibles, nous développons toute une série de comportements négatifs dont voici les principaux.

La jalousie

Il faut différencier la jalousie et le comportement jaloux. Si notre partenaire nous trompe, il est bien évident que la jalousie et la tristesse vont s'installer en nous. Toute la confiance que nous avons en lui va s'effondrer d'un seul coup. Mais que faire ? Soit nous pensons qu'il s'agit d'un faux pas, d'un égarement passager et nous nous donnons une nouvelle chance pour repartir, pour rétablir la confiance et l'amour, soit nous nous séparons. Il nous faudra alors, tant bien que mal, ravalier notre amour, guérir de nos blessures avec le temps et repartir si possible pour une autre aventure. Le comportement jaloux, la surveillance extrême de l'autre, ne pourra en aucun cas rétablir la confiance.

Chez l'homme, la jalousie lui permet de contrôler la transmission de ses gènes, être sûr de bien nourrir sa propre descendance. Pour la femme, il s'agit plutôt de conserver l'homme qui nourrit la famille, d'éviter d'être abandonnée. Malgré les bouleversements sociaux de l'époque moderne, ce schéma mental reste profondément ancré en nous. Le comportement

jaloux qui consiste à vouloir à tout prix garder son partenaire en le contrôlant totalement ne permet pas l'épanouissement de la confiance et de l'amour. Ce comportement est plus motivé par la peur de perdre l'autre (de ne plus le posséder) que par la peur de perdre l'amour. Il s'y cache souvent une grande peur de la solitude. On fait souvent passer la jalousie pour de l'amour, ou on tente de le faire croire à l'autre pour justifier son comportement. C'est une stratégie de possession mais, bien évidemment, on ne peut pas être aimé de quelqu'un que l'on enchaîne.

La jalousie est un besoin obsessionnel de tenir l'autre sous son emprise motivé par la crainte d'être abandonné ou trompé, c'est un manque profond de confiance en soi que l'on projette systématiquement sur l'autre. Nous doutons de notre propre valeur, incapable de croire que l'autre nous aime, nous imaginons qu'il ment et qu'il nous manipule, nous ne pouvons pas avoir confiance, nous ne pouvons pas aimer car nous ne nous aimons pas nous-même. Nous éprouvons un besoin éperdu de reconnaissance afin de mieux nous estimer, alors que la jalousie est une dévaluation de soi.

La jalousie est le moteur de notre désir de possession toujours en contradiction, dans les actions, avec notre comportement amoureux. L'émotion amoureuse consiste à entretenir des rapports complices basés sur le respect et la liberté mutuelle sans aucune pression morale ou économique. Quand la confiance est réelle entre deux partenaires, la relation peut s'épanouir sans l'ombre de la jalousie, car chacun sait qu'il n'a rien à craindre de l'autre. La confiance autorise un abandon serein, sans aucune mise en scène, sans la nécessité de séduire ou de paraître, elle dissout dans nos esprits tout ce qui est exclusif, égoïste et mesquin.

Critiquer les autres ou soi-même

Critiquer les autres à tort et à travers de façon instinctive, sans même nous en rendre compte tellement cela nous est naturel, nous conduit à entretenir des relations négatives. Cette attitude nous permet souvent de prendre un ascendant sur l'autre, de le culpabiliser. Cela nous permet d'obtenir plus au détriment de la relation. Nous tombons dans une économie émotionnelle pervertie.

Les reproches constituent le principal instrument dont nous disposons pour déclencher la culpabilité chez l'autre. Nous le rendons ainsi « redevable » envers nous-même, et l'obligeons à modifier son comportement en notre faveur. Pour rompre avec cet engrenage détestable, il faut accepter l'autre tel qu'il est, voire même l'aider à se réaliser dans la mesure de notre possible en limitant notre désir de possession. [Lorsque nous avons trouvé notre équilibre, notre paix intérieure, lorsque nos conflits internes sont résolus et devenus conscients, nous n'avons plus besoin d'interpréter et de juger le comportement des autres, d'être à l'affût de leurs fautes, de les culpabiliser. Les contradictions entre nos pensées, nos paroles et nos actes s'effacent. En nous libérant de nos pensées critiques et accusatrices, nous nous mettons automatiquement dans un état de bien-être et de pensées positives.]⁹

Au lieu de chercher à Avoir plus de l'autre, essayons d'Être plus avec l'autre.

Se critiquer soi-même constamment, nous conduit à la déconsidération. Nous perdons confiance en nous, nous nous culpabilisons et peu à peu notre action s'en trouve paralysée. Cet excès de critique, souvent injustifié, nous conduit tout droit vers la dépression, cette grande maladie des temps modernes.

Bien sûr, il est important de s'analyser pour mieux comprendre notre comportement et

sortir de notre « destin psychologique » qui nous fait souvent répéter les mêmes erreurs, mais il s'agit d'une analyse constructive de nous-même et non d'un jeu de massacre dont nous sommes la cible.

D'une façon générale, que ce soit au sein d'un couple, ou d'une équipe de travail, les critiques doivent être constructives. Il faut, par exemple, insister de façon positive sur ce que la personne a déjà accompli avant d'évoquer ce qu'elle peut encore faire. Si on commence par l'accuser d'incompétence ou de stupidité, on la force à se mettre sur la défensive, elle ne peut plus alors être à l'écoute de vos suggestions d'amélioration. Elle perd toute motivation à faire mieux et nourrit de la rancœur à votre égard. Une critique constructive doit ouvrir la porte à des possibilités et à des options dont l'individu n'avait pas conscience. À l'inverse, le destinataire des critiques doit tenter de les considérer comme des informations précieuses qui lui permettront de s'améliorer et non comme des attaques personnelles.

L'agressivité

L'agressivité est utile pour la satisfaction de nos instincts primaires (de sécurité, de conservation, de reproduction). Nécessaire à la vie, elle doit rester active à ce niveau-là uniquement et dans une limite raisonnable. L'agressivité est le carburant de nos désirs.

L'agressivité qui est actuellement au service de la compétition doit peu à peu se mettre au service de notre objectif de vie. Cela dépend de la volonté que l'on investit dans notre désir de changer.

Entre l'Avoir et l'Être, il y a le Vouloir, la volonté que l'on met pour intensifier l'un ou l'autre. L'agressivité est au service de cette volonté, elle devient constructive quand elle se met au service de l'Être.

Essayons de mettre notre agressivité au service d'une accumulation d'un autre genre, celle de situations agréables et harmonieuses. La compétition sportive est également un excellent moyen d'exprimer l'agressivité et d'en évacuer le trop-plein en nous procurant assurance et équilibre physique.

L'agressivité, qui sert à la survie de l'animal dans un milieu hostile, lui permettant d'Avoir plus, va en s'atténuant plus la société est riche et juste. Se mettant au service de la justice, elle permet à l'homme d'Être plus.

L'esprit de compétition

Pour obtenir plus, nous devons bousculer ceux qui ont le même désir, les écraser, être exigeant. La peur de perdre et la recherche de sécurité, nous poussent à la colère et à la violence, seules façons d'obtenir plus. Toutes nos relations avec les autres sont centrées sur la satisfaction de nos besoins personnels. Nos propres intérêts passent avant le bien-être commun, au détriment, bien sûr, de la qualité des relations.

La peur est notre motivation profonde et la colère notre mode d'action. Notre comportement prend la forme d'une compétition où, pour gagner, tous les coups sont permis. La loi de la nature, celle du plus fort, qui régit l'évolution de la vie est toute-puissante. Nous devons la remplacer insensiblement par la loi de la culture, celle du partage équilibré qui régit l'évolution de l'amour grâce à la confiance.

La compétition sociale sert également à choisir les personnes les plus compétentes pour occuper des postes importants. Cette compétition doit se faire en fonction du savoir des

individus et non, comme c'est souvent le cas, selon la puissance sociale ou financière qui ne sont pas forcément synonymes de compétence.

Le stress et le sentiment d'urgence

Nous ressentons le stress chaque fois que nous manquons de temps pour finir un travail, ou ce que nous avons entrepris. C'est ce sentiment d'urgence qui augmente la pression et le stress. C'est une contraction mentale de la notion de temps qui passe.

Le stress, en nous affaiblissant et en limitant nos facultés immunologiques, favorise en nous toutes sortes de maladies et accélère le vieillissement. On a déjà mis au jour médicalement les différents modes de communication qui existent entre le système nerveux et le système immunitaire. La voie essentielle qui relie les émotions et le système immunitaire est constituée par les hormones secrétées en cas de stress. Un stress continu supprime en partie les défenses immunitaires. Les émotions négatives, l'anxiété chronique, les longues périodes de tristesse, les tensions et l'agressivité excessive, la dépression, nuisent profondément à notre santé et augmentent les risques de maladie. Les principales maladies qui en découlent sont les allergies pulmonaires pour les tempéraments anxieux, les ulcères d'estomac pour les tempéraments nerveux, les colites chroniques pour les tempéraments avars. Bien entendu, ces maladies peuvent également avoir d'autres causes.

Pour conjurer ce stress, il faut réduire le sentiment d'urgence en nous. Il faut s'accorder psychologiquement le temps nécessaire pour effectuer chaque chose.

Le stress s'accompagne d'une accélération cardiaque inutile qui use le corps et que l'on peut atténuer par des exercices de relaxation. Dans de nombreux cas, la relaxation contrecarre les manifestations physiologiques du stress (voir p. 93).

Bien souvent nous pensons à tort que nos pensées et sentiments sont provoqués par les événements extérieurs. Nous nous disons que tous nos problèmes proviennent des autres et de leur comportement.

En fait, notre stress ne provient pas de la situation en elle-même, mais de notre réaction face à elle.

La projection

Nous projetons sur les autres notre schéma émotionnel construit dans l'enfance à travers notre milieu familial. Dans la plupart des cas, on reproche régulièrement aux autres ce que l'on est soi-même, si nous sommes colériques et intransigeants, c'est parce que les autres sont des incapables, ou bien, si nous jouons les victimes, c'est parce que les autres nous oppriment, il faut donc les culpabiliser. Ce phénomène s'appelle la projection. Ce sont nos pensées qui créent notre réalité. Souvent nos mécanismes inconscients nous font projeter sur l'autre nos propres défauts. Cela entraîne une critique systématique, la relation s'envenime à travers des agressions verbales. Si je suis autoritaire, indécis ou cupide, j'en accuse mon partenaire et, suivant mon caractère, je me mettrai en tête de le guérir ou de le punir. Et chacun d'ignorer ses propres problèmes qu'il refoule, laissant en friche son développement personnel.

Nous devenons la victime de nos relations au lieu d'en être le créateur. Ainsi notre manque de confiance, voire notre malhonnêteté latente, nous entraîne à perdre toute confiance en l'autre. Toutes nos angoisses, nos peurs, nos conflits familiaux ou professionnels ressurgissent constamment et sont projetés dans la situation présente.

N'ayant pas été résolus dans le passé et faute d'être abordés aujourd'hui, tous ces conflits nous minent le moral et empoisonnent nos relations. Notre action est ainsi déconnectée de la réalité. C'est la relation à nos parents qui a forgé notre tempérament dès les premières années de notre vie ; si cette relation était déséquilibrée, voire pathologique, à l'âge adulte nous projetons inconsciemment sur les autres ce même schéma relationnel déséquilibré qui fait de notre vie un échec permanent. Ce n'est qu'avec beaucoup d'efforts sur soi-même, ou parfois avec l'aide d'un spécialiste, que l'on peut en sortir. Tant que nous projetons sur les autres, nous occultons nos propres défauts, nos propres souffrances.

Comment faire si on ne peut plus reprocher aux autres leurs défauts, sans être accusé de les avoir soi-même ?

Pour respecter notre objectif de vie, notre rapport aux autres doit se faire dans le cadre d'échanges d'opinion et de conseils amicaux. Les reproches sont des arguments que l'on répète avec toujours plus de force (de rapports de force). C'est un comportement à éviter. On peut se contenter, après avoir exposé son point de vue et donné quelques conseils, de se taire, sans chercher à vraiment convaincre. Le silence est parfois plus efficace ; le fait d'avoir donné notre opinion, sans forcer l'autre à l'accepter, peut déclencher la réflexion chez celui qui n'est plus préoccupé par le combat, faute de combattant.

Savoir se taire est le premier signe de notre maîtrise du langage qui nous permet de stopper, en partie, le phénomène de projection.

La recherche des origines

C'est une démarche qui fortifie notre ego, qui le cristallise au lieu de le dissoudre.

Dans notre enfance, nous avons figé en nous certains comportements. Chacun, selon son expérience et son vécu, a formé sa personnalité et se retrouve figé dans un moule qui reproduit toujours les mêmes comportements de façon automatique. La recherche de ce passé nous obsède souvent et le phénomène se reproduit à travers les générations. Beaucoup de personnes sont obsédées par la recherche de leurs racines, de leur généalogie. Elles y découvrent une identité qui les rassure. Elles peuvent se dire « je suis ceci ou cela », pour mieux s'identifier, elles reprennent les traditions et les comportements de leurs ancêtres. Elles y trouvent une justification facile et confortable de leurs comportements sans avoir besoin de les évaluer face à un objectif de vie auquel elles n'ont sans doute jamais pensé.

L'esprit est tourné vers le passé, il se fige dans des traditions ancestrales, freine toute évolution et enferme la conscience d'une communauté d'hommes.

L'analyse du passé n'est bonne que pour tirer les leçons de l'histoire et non pour la répéter à l'infini. La fierté liée à l'appartenance à telle ou telle culture n'a aucun sens. Cela peut fortifier notre sentiment d'identité qui nous apporte une certaine confiance en nous et en notre action sociale, à condition que cela ne dégénère pas dans une hypertrophie de l'ego nous faisant croire qu'on est les meilleurs et qui nous ferme à la compréhension des autres. On sombre alors dans une sorte de nationalisme fanatique, ou de régionalisme violent. Les différentes cultures doivent avoir les moyens de vivre côte à côte sans s'affronter. La richesse culturelle provient des mélanges et non des cloisonnements. **La violence, qu'elle soit individuelle ou collective, procède de l'intolérance, qui est l'incapacité à sortir de son propre monde de représentation.** Ces mondes cloisonnés où règne l'incompréhension nous enferment dans une indifférence affective qui peut déboucher sur la négation de l'autre.

Pour sortir de cette impasse, il faut reprendre confiance en soi et en ses propres jugements. Développer la tolérance, le respect des autres, la justice. Devenir l'acteur de notre propre vie et non l'esclave du passé.

Il faut nous extraire du passé, afin que le futur n'en soit plus le prolongement automatique. Vivons au présent car ce qui est important, ce n'est pas de savoir d'où on vient, mais de savoir où on veut aller.

La séduction

La séduction est-elle un défaut ou une qualité ? Tout dépend de la façon dont nous l'utilisons.

La séduction est une technique qui permet de prendre « possession » d'autres personnes, de les mettre sous son « influence », sous son charme. Les sectes en tous genres en sont la caricature. Les moyens utilisés sont relativement simples : avoir une personnalité très forte, charismatique, et préserver une part de mystère pour se donner une aura magique. Ce comportement permet de subjuguier sinon de prendre au piège des gens à la personnalité fragile. Grâce au mystère du « gourou », les adeptes peuvent projeter leurs fantasmes sur lui, sans risque de contradiction avec la réalité. C'est une sorte de coup de foudre, l'individu accepte l'autorité du maître en échange de la réalisation de ses rêves. La dimension magique du gourou, soi-disant initié, lui donne l'impression d'une vie hors normes, surnaturelle qui ne lui laisse que la foi en guise de compréhension. Elle seule est le ciment de ce type de relation, la raison et l'analyse n'ont plus leur place. Il faut croire, c'est tout, on est sous le « charme », en clair, sous influence. Des règles strictes doivent être acceptées sans discussion, ni remise en question ; de toute façon, l'aspect magique et mystique ne peut pas être compris par la raison. La personne projette alors toute son énergie amoureuse sur le gourou et finit par vivre sous étroite dépendance ; elle perd tout sens critique, elle est prise en charge et abandonne l'idée de construire son propre destin, de le modifier en fonction de l'évolution de sa conscience, une conscience d'ailleurs bloquée sur une vérité unique que la foi a verrouillée. Le piège s'est refermé.

À un niveau moindre, certaines personnes utilisent ces méthodes de séduction de façon instinctive. Elles se font les porte-parole de « vérités cachées » dans les tarots, l'astrologie, la divination. Elles deviennent ainsi médiatrices de nos désirs insatisfaits. Leur influence a plus ou moins d'effet sur nous selon l'intensité de notre croyance ou de notre foi.

Au niveau des hommes, le séducteur est celui qui accumule les conquêtes, mythifié par don Juan, mais les femmes s'y essayent également depuis leur libération sociale. La séduction est l'arme de l'amour conquête, le séducteur ne saurait être sincère, il doit toujours feindre. Là encore, c'est le désir de la conquête, le désir de posséder l'autre et de glorifier son ego qui est plus important que le désir de construire une relation durable ou d'avoir un échange équilibré. Le mensonge est alors un atout qui permet de dire les mots d'amour que l'autre souhaite entendre, ces mots qui mettront l'autre sous le « charme », car ce sont eux qui provoquent les émotions. Cela s'accompagne parfois de motivations financières, mais souvent le seul plaisir de la conquête valorise le séducteur. Il se perdra de conquête en conquête sans avoir jamais rien construit et son mystère intérieur, soigneusement entretenu, n'aura servi qu'à masquer le vide de son existence.

Comment éviter les séducteurs, alors qu'à travers notre quête de l'amour, nous faisons de la confiance en l'autre un gage de réussite. Et puis pourquoi nous méfier de quelqu'un qui nous plaît et qui en plus affirme nous aimer ? À chacun sa perspicacité ou son expérience pour arriver à le déterminer. De toute façon, on ne meurt pas d'avoir été « séduit », parfois cela peut même laisser un souvenir agréable. Il s'agit pour nous de nous apercevoir le plus tôt possible que ces paroles ne seront jamais traduites en actes, que nos

objectifs sont différents, de cesser d'offrir notre amour à quelqu'un incapable de s'impliquer de la même façon.

La séduction positive

La séduction n'a pas que des côtés négatifs, c'est aussi un jeu amoureux lorsqu'on met à nu sa vraie nature face à l'autre, dans la confiance et le respect réciproques, lorsque les actions de l'un servent à épanouir la personnalité de l'autre, lorsque l'on tente d'étonner l'autre par des jeux complices et inattendus. En choisissant avec sincérité les mots de l'amour passion qui suscitent certaines émotions et enrichissent l'amour. La séduction offre un renouvellement permanent des moments heureux où les amants partagent les mêmes joies et plaisirs.

L'ego

Derrière tous les défauts que nous venons d'énumérer, se cache l'ego, il est la principale cause de nos soucis. Il est au centre de tout et se confond avec l'image de la réalité.

C'est pourtant grâce à la formation de l'ego que la conscience est apparue, conscience de la mort et perception du temps, cette peur de la mort qui hante toutes nos actions.

Il ne s'agit donc pas de détruire l'ego, mais tenter de le remodeler pour nous en libérer partiellement. Pour agir sur l'ego et sur cette peur ancestrale qui l'accompagne il faut, d'une part, agir sur la notion du temps qui passe en essayant de vivre au présent, dans l'infini présent en pratiquant des exercices de relaxation pour dilater cette notion temporelle (comme nous le verrons dans le chapitre suivant). D'autre part, atténuer la peur de l'autre par plus de confiance, et le désir de possession par la limitation de nos désirs.

L'ego absorbe en lui tout l'amour et toute l'attention dont nous disposons. Nous libérer de l'ego, c'est redonner place au réel et à la joie. C'est avoir la possibilité de se tourner vers l'autre et être complice dans un respect réciproque. La dissolution de l'ego (de l'égoïsme) nous conduit à une certaine humilité qui nous fait aimer la vérité et la justice plus que nous-même. Sans humilité, celui qui est en face n'est perçu que comme objet de possession ou comme ennemi.

C'est notre ego qui est toujours injuste et qui gouverne notre jugement en faisant toujours pencher la balance de notre côté. Il se détermine comme l'ennemi de tous les autres afin de satisfaire ses besoins primaires. Il nous faut dissoudre notre ego pour retrouver un jugement plus équilibré, un esprit plus juste ; notre bonheur social dépend du bonheur de tous, car l'union de la communauté est source de paix et de bien-être.

B - Les qualités qui font progresser l'amour complice

Ni obéir aveuglément, ni commander autoritairement, telle est la règle principale pour ne tomber ni dans la soumission ni dans la possession.

Lorsque nos actes et nos comportements sont conformes à nos idées et à nos objectifs, nous prenons en main notre destin et ressentons une grande satisfaction. C'est un sentiment de liberté qui augmente à mesure que l'on sort des rails de notre destin psychologique.

Dans la vie en couple, les deux partenaires doivent apprendre progressivement à purifier leur amour en supprimant de leur comportement ces sentiments parasites que sont la convoitise, l'agressivité, la jalousie ou le désir de possession.

La paix intérieure

La recherche de la paix intérieure est sans doute l'élément majeur de notre transformation vers l'amour complice. Ce que nous sommes réellement est le résultat de conflits, de rivalités et de luttes incessants. Les émotions les plus négatives s'expriment sous la forme de pulsions, hors de notre contrôle, dont nous sommes esclave et subissons les conséquences. Mais les émotions négatives mettent également en danger notre santé physique en affaiblissant nos défenses naturelles, et dans certains cas, peuvent même provoquer des troubles psychosomatiques.

La capacité de garder son sang-froid forme le fondement de la volonté et du caractère. Apprenons à gérer nos émotions négatives et à garder une humeur égale, sans se laisser dominer par la colère ou la tristesse. Trouvons la force de nous débarrasser de notre mauvaise humeur. Contenir ses émotions négatives est la clé du bien-être affectif. Il faut développer la patience, la relaxation, la maîtrise de la respiration et abandonner la quête de l'Avoir plus. L'art de s'apaiser est primordial : faisons taire notre colère ou notre tristesse en évitant de les ruminer sans cesse. La colère est sans doute l'émotion la plus difficile à maîtriser, elle nous procure de l'énergie, voire de l'euphorie, elle est une force de persuasion qui nous permet d'éluder tous arguments. Plus nous la remâchons et plus nous l'attisons dans le but d'obtenir ce que nous souhaitons, mais quel champ de ruine au niveau relationnel nous lui abandonnons !

La recherche de notre moi réel doit nous conduire à une introspection, une clarification de nos désirs, de nos objectifs, une évaluation de nos possibilités pour ensuite établir un véritable plan d'action et concentrer toutes nos énergies dans la bonne direction.

Retrouver la paix intérieure c'est retrouver l'équilibre intérieur. L'équilibre c'est la justice.

La confiance en soi est une source de stabilité affective. Se faire justice, c'est supprimer son sentiment de culpabilité en admettant qu'il nous est imposé par les autres. C'est pardonner à soi-même et aux autres afin d'éliminer la haine et la rancœur de notre personnalité.

Être équitable c'est accorder à autrui ce que l'on s'accorde à soi-même, en supprimant notre colère et notre ressentiment. **Notre paix intérieure ne dépend pas du comportement des autres, mais de notre volonté.**

Quand nous avons éliminé tous les faux problèmes qui s'accumulent en nous, nous

retrouvons le plaisir de la simple joie de vivre. **Cette joie de vivre devient un pilier qu'aucun événement extérieur ne peut ébranler.** La paix intérieure s'obtient grâce à la modification de notre dialogue intérieur. C'est une conversation authentique que l'on a avec soi-même, qui nous permet de mieux nous connaître en remettant en cause toutes nos croyances, sans égoïsme, ni amour-propre ou orgueil. **Libérons notre raison de la quête de l'Avoir plus, afin que nos raisonnements deviennent objectifs et notre sens de la justice équilibré.** Pour cela acquérons un peu d'humilité et limitons nos désirs incessants à l'essentiel de nos besoins.

Ce n'est qu'après cette étape que l'on peut envisager d'aimer quelqu'un, de passer au jeu amoureux, de transférer notre nouveau dialogue intérieur vers une autre personne.

Si nous devenons capable de nous suffire à nous-même par la simple joie de vivre et la limitation des désirs, nous n'avons plus peur de la dépendance que peut entraîner le jeu amoureux.

[Notre esprit atteint une certaine simplicité qui n'est pas simpliste. C'est la vie sans mensonge, sans tactique, sans excès. C'est la vie dans sa vérité. L'intelligence est l'art de ramener le plus complexe au plus simple et non l'inverse.

La simplicité, c'est la transparence du regard, la pureté du cœur, la sincérité du discours, la droiture de l'esprit et du comportement.]⁸

Lorsque nous avons déterminé notre objectif de vie, choisi nos propres valeurs, on devient vraiment soi-même. On n'est plus ballotté de droite ou de gauche selon les événements ou les humeurs du moment. Nous n'avons plus besoin de prouver, de gagner, ou de paraître. Le fait de déterminer un objectif de vie nous permet de sortir de nos contradictions. Nous voulons souvent une chose et son contraire sans vraiment nous en apercevoir. Ces contradictions nous imposent des doubles contraintes impossibles à réaliser.

En déterminant notre objectif de vie, nous y trouvons une liberté et une légèreté heureuses, car nous aimons notre être plus que notre paraître (plus que notre Avoir). Ainsi, en transformant notre Être en quelque chose que notre morale approuve, c'est-à-dire conforme à notre objectif de vie, nous apprenons à nous aimer de façon non narcissique. Notre dialogue intérieur se reprogramme, et nous sommes prêt à aimer les autres, en projetant ce nouvel amour de notre être, ce nouveau dialogue intérieur vers eux. Nous aurons transformé notre schéma relationnel instinctif en un modèle de relation voulu. Agir selon ce que l'on doit et ce que l'on souhaite est une condition primordiale pour trouver la paix et la sérénité. C'est une grande satisfaction intérieure que de vivre en accord avec ses sentiments profonds. Le juge est en nous.

Le respect d'autrui est incompatible avec son exploitation, et il est certain que ce respect n'est possible que si nous avons atteint notre indépendance. Sans quoi, nous avons un besoin compulsif de cet autre qui nous sert de béquille et sommes prêt à tout pour l'obtenir et l'exploiter.

Apprenons à rester seul avec nous-même pour faire le point sur nos désirs, sur nos objectifs, pour prendre le temps de l'introspection. Faisons l'apprentissage de la concentration sur nous-même afin de ne plus avoir peur de la solitude, qui est souvent une peur de se voir. Si possible, il faut s'accorder plusieurs jours de solitude totale pour affronter cette peur, renouer avec notre dialogue intérieur et retrouver la paix de l'esprit par la résolution de nos contradictions.

On peut ainsi éviter de se jeter trop rapidement dans des aventures ou des coups de foudre motivés par la peur de la solitude qui conduisent inévitablement à des amours déséquilibrés. Prenons le temps de trouver le partenaire qui nous correspond vraiment.

La relaxation

La plupart des émotions négatives comme la peur, la colère, l'anxiété, la mélancolie ont un certain nombre de points communs. Sur le plan physique, elles s'accompagnent d'une accélération de la respiration et du rythme cardiaque ainsi que d'une transpiration accrue. Sur le plan mental, ces émotions se nourrissent d'elles-mêmes. La rumination constante des problèmes et des soucis, bien loin de nous permettre de les prévenir, augmente en nous leur intensité et nous mène peu à peu vers la dépression. Il se crée en nous un sentiment d'urgence qui, selon les cas, nous pousse à agir de façon violente et irréfléchie, ou au contraire, qui paralyse notre action.

L'émotion intense se noue au niveau du plexus solaire. Quelle est cette énergie et pourquoi se manifeste-t-elle à cet endroit ? Nous l'ignorons encore, sinon que le plexus solaire se trouve à la croisée du cœur et des poumons, là où ça bouge le plus, là où les rythmes du temps s'actualisent.

Pour sortir du stress, la relaxation est une des recettes les plus efficaces car elle agit sur les deux plans, à la fois physique et mental. En opposition avec le stress qui contracte dans notre esprit la notion du temps, la relaxation dilate cette perception. Par la décontraction des différentes parties du corps, la relaxation vise également la réduction des tensions psychiques.

Le rythme respiratoire joue également un rôle important dans notre perception du temps. Il y a toujours dans l'acte de retenir son souffle la volonté plus ou moins consciente d'arrêter un instant de vie. La peur, la surprise, la joie aussi s'accompagnent du souffle coupé, et un instant devient éternel jusqu'à ce que la vie reprenne son cours à travers la respiration. Celle-ci permet au temps de s'individualiser en chacun de nous par son rythme lent ou rapide. Elle s'effectue sous deux modes, la respiration abdominale qui gonfle le ventre, et la respiration thoracique qui a plutôt tendance à nous faire suffoquer. Toutes les émotions fortes, comme la peur ou la colère, s'accompagnent de la respiration thoracique. En modifiant le mode respiratoire, en passant consciemment à une respiration abdominale, on coupe court à l'émotion forte. En se concentrant sur la respiration, notre esprit oublie la rancœur et apaise la colère.

Il est possible de faire travailler son corps rapidement ou d'effectuer une tâche efficacement sans l'aide constante d'un système nerveux tendu et d'une respiration oppressée. Grâce à la relaxation, on peut prendre le temps de se familiariser avec sa peur ou sa colère, de l'observer sous toutes ses facettes, de l'analyser calmement sans réagir sur le champ. On prend le temps de la ressentir intellectuellement.

La plupart des méthodes de relaxation se résument en la maîtrise de trois facteurs : la respiration, les muscles et les pensées. Le yoga est sans doute une des méthodes parmi les plus anciennes. Voici comment se déroule un exercice de relaxation qu'on peut pratiquer durant quinze à vingt minutes.

La respiration

Lorsque nous sommes stressé, ou avons peur, notre respiration s'accélère et s'effectue très haut, au niveau de la poitrine au point parfois de nous faire suffoquer. C'est la respiration thoracique caractéristique des grands émotifs ; inspiration bloquée, expiration courte et brusque, rythmes disharmonieux, tels sont les signes de toute respiration perturbée. Dans le même temps, cette respiration courte et accélérée entretient des tensions diffuses et parasitaires, comme l'estomac « noué », oppression au niveau du plexus,

contraction de la mâchoire.

Une respiration harmonieuse doit être régulière, profonde et se situer au niveau du diaphragme. L'exercice consiste à s'allonger ou s'asseoir confortablement dans un endroit calme et à réguler sa respiration calmement en l'effectuant au niveau du ventre. Lorsqu'on y parvient, on s'efforce de maintenir sa respiration régulière et profonde en se concentrant. Ce rythme respiratoire est lié à la détente et au plaisir.

Les muscles

Beaucoup de muscles restent tendus en permanence sans raison, notamment les muscles du visage et des épaules.

Une fois que notre respiration est régulée, on décontracte un à un les muscles de notre corps en commençant par le visage, la mâchoire inférieure, le front, la nuque. Puis nous décontractons les épaules, le dos, les membres supérieurs, les mains, les membres inférieurs, les pieds. À chaque expiration, notre corps devient plus lourd et s'enfonce plus profondément dans le matelas. Puis nous reprenons le cycle, inspiration, expiration, détente. On refait mentalement le tour de tous nos muscles pour vérifier qu'ils sont bien détendus.

C'est à travers le contrôle du rythme respiratoire et de la décontraction musculaire que nous ressentons, au niveau du plexus solaire, une certaine chaleur et un bien-être se répandre dans notre corps.

La pensée

Pour arrêter les pensées négatives qui nous rongent, il faut relativiser les événements qui nous préoccupent en les comparant à d'autres. Adopter une attitude critique vis-à-vis de soi et des risques réels que l'on imagine. Essayons de nous reprogrammer en contestant toutes les pensées que l'on ressasse à longueur de journée et remplaçons-les par des pensées plus positives qui nous feront retrouver la confiance en nous, qui nous permettront d'agir à nouveau. Efforçons-nous à voir les choses différemment pour retrouver le sommeil et oublier un moment nos problèmes ; on peut se concentrer sur les sensations agréables que procure la relaxation.

La pensée nous a servi à rester concentré sur notre exercice, maintenant nous allons faire le noir, éviter toute pensée (si cela est possible) et ne voir qu'un écran noir. On est calme et détendu, on pourrait s'endormir.

Pendant l'exercice, il faut oublier ce qui s'est passé avant, ce qui va se passer après, pour vivre au rythme naturel de notre respiration. Inspiration, expiration, détente. Après l'expiration, durant la détente, nous devons ressentir notre corps s'alourdissant de plus en plus. L'inspiration et l'expiration se font de plus en plus lentement, de plus en plus profondément.

Pour fortifier notre mémoire, on peut tenter de reconstituer notre journée dans ses moindres détails. Intégrer mentalement tous les événements de la journée, de la plus petite frustration à la plus grande satisfaction. Ce travail contre l'oubli permet d'éviter des tas de petites névroses et d'actes manqués.

Nous pouvons travailler sur des pensées positives et repenser à nos conversations de la journée, en faire le bilan pour déterminer quelles stratégies de langage nous avons utilisées avec telle ou telle personne. Cerner nos pensées négatives (critique des autres et de soi-même, jalousie, culpabilité, agressivité, etc.) et déterminer nos actes à venir. Retrouvons l'enthousiasme de l'action positive et constructive, la joie que suscite la maîtrise de notre destin, la détermination à atteindre l'amour complice. Nous avons vu qu'à force de

ressasser nos émotions négatives, on en augmente l'intensité, mais il en va de même pour les émotions positives. Augmentons leur intensité en les rappelant régulièrement à notre mémoire.

Au bout d'un certain temps, on maîtrise rapidement la décontraction des muscles et la régulation de la respiration, on peut alors les pratiquer un peu n'importe où, au bureau ou dans les transports, pendant quelques minutes. Efforcez-vous de pratiquer chaque fois que vous avez conscience d'un état de stress. Lorsque des petits ennuis surviennent, ayez le réflexe de penser à la respiration et de rétablir au plus vite son cours fluide et souple.

La relaxation et la concentration sur le temps présent permettent de ne pas céder au sentiment d'urgence.

Le but de la relaxation est de parvenir à un contrôle musculaire et émotionnel dans n'importe quelle situation d'angoisse. Les principaux avantages d'une bonne respiration sont une oxygénation optimale des tissus de l'organisme, une diminution du stress et de la fatigue, un meilleur contrôle des émotions et une plus grande confiance en soi, mais également un meilleur sommeil, une meilleure mémoire et une meilleure concentration, un temps plus court de récupération après l'effort, et une diminution des pulsations cardiaques. Il y a là assez d'avantages pour que l'on prenne la relaxation très au sérieux.

Vivre au présent

Nous mesurons la course du temps grâce aux mouvements célestes du jour et de la nuit, des saisons, des horloges, etc.

Mais le temps est également une notion psychologique, de ce fait cette notion peut évoluer et se transformer. C'est une notion qui est intimement liée à notre mémoire, seule faculté humaine capable de mesurer le temps.

Le temps, c'est de la mémoire. Notre mémoire est souvent sélective, certains événements y restent gravés à jamais, d'autres sont immédiatement oubliés. Cette sélection dépend de notre personnalité.

Nous nous rappelons notre passé, et nous projetons notre futur. Le seul moment que nous vivons réellement, c'est notre présent. Ce moment est infiniment petit, il est quasi insaisissable ; à peine voulons-nous l'appréhender qu'il s'est déjà transformé en passé. Et pourtant c'est le seul moment où nous vivons réellement, dans lequel s'inscrit notre vécu. Nous ne pouvons appréhender le temps présent, c'est comme un évanouissement perpétuel, une fuite éperdue vers le passé. Dès qu'on s'attache à cette pensée, on est pris de vertige. Psychologiquement, nous lui accordons une durée beaucoup plus importante. Le présent, pour nous, c'est notre journée entière, voire même beaucoup plus. Notre perception chevauche allègrement le présent en l'étirant entre le passé et le futur. Car l'idée d'infini est contraire à la raison et suscite en nous un étrange malaise. C'est pourtant dans ce temps infiniment petit que nous vivons. L'infini présent si difficile à appréhender est pourtant le seul temps qui existe, il est éternel et nous vivons dedans sans pouvoir le ressentir vraiment.

Nous avons passé une après-midi agréable, gaie et harmonieuse, avec des amis, des parents, des enfants. Ce moment s'inscrit dans notre mémoire, et l'accumulation de ces moments rend notre vie heureuse. Mettons au point une stratégie qui nous permette une accumulation de ces moments. Chaque moment qui passe est important, il faut s'en servir pour créer des rapports harmonieux et des souvenirs heureux. Il n'est jamais trop tard pour

rééquilibrer une discussion qui dérape ou une situation mal partie ; ni trouver une stratégie de rapprochement avec quelqu'un envers qui on a commis des maladresses. Si on n'y arrive pas, ou si la personne est mal disposée, tant pis, mais on n'envenime pas la discussion par des propos malheureux ou insultants.

Il vaut mieux se taire et rester neutre, afin de préserver le présent d'émotions négatives.

Ce qui ne veut pas dire qu'il faut occulter les problèmes ou se refuser à les résoudre, mais éviter d'envenimer les choses.

Vivre au présent, c'est accumuler des journées bien remplies en émotions heureuses et en actes proches de notre pensée. On enregistre ces souvenirs en crédit dans notre mémoire et on débite les mauvais. Le bilan en fin de vie nous indique si notre existence a été heureuse ou non. Comme la mort peut survenir à tout instant, il vaut mieux préserver notre crédit de moments heureux et s'y consacrer aussi pleinement que possible.

Si nous n'y prenons garde, notre mémoire devient un tissu d'images chargées de désirs de revanche et nous passons notre temps à les mettre en scène. C'est dans la mémoire que se constituent, sous l'effet de déceptions ou de frustrations, d'énormes réserves d'agressivité. À travers nos propos, nous déchargeons nos émotions sur les autres ; se taire, dans certains cas est aussi un moyen d'éviter un transfert d'émotions négatives.

Vivons comme si l'instant présent était le seul instant qui soit, sans peur ni culpabilité. Dans la joie et le bonheur, le présent devient éternel.

[Si nous essayons de mesurer le temps passé dans une journée à être en colère ou à alimenter la culpabilité et les critiques sur les autres ou sur nous-même, nous serions surpris par la quantité d'heures passées à promouvoir ces pensées négatives qui nous rendent triste et malheureux. De la même façon, on serait surpris du temps passé, quasi nul, à développer des pensées positives, constructives d'émotions heureuses.]⁹

Il faut savoir tirer un trait sur le passé car nous ne pouvons plus le modifier. Si le passé est chargé de haine et de vengeance, cela entraîne l'individu dans une dialectique de l'agressivité qui fera ressembler inexorablement son futur à son passé, il n'en sortira jamais et accusera toujours les autres de ses malheurs. Sachons évacuer la rancune et être quitte avec notre passé pour pouvoir enfin vivre au présent.

Prenons le temps de regarder notre bonheur, de faire attention à ce que l'on a et qui nous rend gai et joyeux. En y portant attention, on augmente l'intensité des émotions positives qui s'inscrivent alors plus profondément dans notre mémoire.

Donnons de l'urgence à l'organisation du présent pour le rendre agréable, au lieu de vivre dans l'urgence à organiser le futur ou à réparer le passé.

Le présent est également le temps du plaisir et de la satisfaction. Nous sommes tendu pour obtenir quelque chose, c'est le désir, et quand nous l'avons, notre esprit se remet au présent, il ressent du plaisir et de la détente. Mais ce plaisir ne dure pas et nous courons rapidement vers autre chose, notre désir s'emballé à nouveau.

Vivons dans le présent en prenant du plaisir avec ce que l'on a, et non pas dans le futur avec le désir obsédant de ce que l'on n'a pas.

La dilatation psychologique du temps

La conscience du temps, de la durée, est ce qui a permis à l'homme de développer sa conscience et sa raison. Car la raison remonte la chaîne logique des causes et des effets qui se développent dans le temps. Sans cette notion, plus de conscience ni de raison. Si on ne peut pas supprimer cette course du temps, on peut au moins la ralentir. La dilatation

psychologique du temps et la relaxation permettent d'œuvrer dans ce sens.

Le temps psychologique est subjectif, contrairement au temps des horloges, il se contracte ou se dilate selon l'état d'esprit de l'individu. [La notion psychologique du temps est différente d'un individu à l'autre que l'on soit paysan ou citadin, elle varie également avec l'âge de l'individu, le temps passe plus vite après trente ou quarante ans. Notre métier, nos centres d'intérêt, nos relations avec autrui, l'intensité du désir et de sa satisfaction modifient notablement la manière dont chacun vit son temps. Il y a ceux qui vivent principalement dans l'espoir (le futur) et ceux qui vivent dans le souvenir (le passé).]²³

Notre travail acharné pour gagner notre vie, la course à l'argent pour satisfaire le désir d'accumulation ou pour rembourser les crédits, les rapports de force entre chefs et petits chefs, entre mari et femme, nous obligent à rester constamment tendus. Le stress est la maladie moderne, c'est le facteur qui accélère le plus le vieillissement en épuisant le système nerveux, support de notre conscience.

Grâce à la mémoire, le temps s'imprime en nous. Ce souvenir du passé et cette anticipation de l'avenir rappellent à l'homme sa condition transitoire et mortelle. Il ne peut jamais se plonger dans la satisfaction du bien-être au présent sans remords du temps « perdu ». Toute son action sociale peut être perçue comme une lutte contre le temps. Les religions sont là pour le consoler de l'anéantissement final en promettant une vie éternelle à l'âme. Le temps qui passe crée en nous un sentiment d'urgence qui nous empêche de savourer le présent. Notre esprit est toujours tendu vers un futur prometteur ou terrifiant, et nous ne vivons jamais notre présent. Essayons de réduire ce sentiment d'urgence en nous, en relativisant les choses et les événements, en leur donnant moins d'importance, mais tout en continuant à travailler à leur réalisation. C'est un travail psychologique qui ralentit la fuite du temps.

En supprimant ce sentiment d'urgence, on se donne le temps de vivre le présent tranquillement, on étale le présent un peu plus devant soi, on lui donne plus de place entre le passé et le futur. C'est ici et maintenant qu'il faut vivre heureux et non pas plus tard, toujours plus tard, quand on aura obtenu ceci ou cela.

Vivre au présent ne veut pas dire abandonner les efforts qui permettent d'améliorer le futur, mais de les effectuer de façon plus sereine, plus détendue et sans que cela dévore toute la place au point de nous étouffer. Cela ne résout pas les problèmes, mais ça aide à mieux vivre l'instant, et à gagner des petits moments de bonheur au milieu de la tourmente.

Selon certains spécialistes, la plupart des troubles mentaux pourraient avoir comme origine une déformation de la notion du temps. [Les psychoses se manifestent par une désorientation spatio-temporelle (où suis-je ? Quel jour sommes-nous ?) Dans d'autres états pathologiques comme la mélancolie, le temps est tout entier enfermé dans le passé, le futur n'existe plus, ou n'apportera plus rien de nouveau. Dans le cas d'excitation maniaque, au contraire, le temps est consommé par le seul présent, le passé et le futur n'existent plus. L'humeur ou l'attention sont discontinues, on passe du coq à l'âne. Le temps est une succession d'instant isolés. Chez le schizophrène, le temps semble aboli, les pensées sont immobiles, le temps est absent ou figé. La plupart des petites névroses qui affligent notre quotidien sont des réactions émotives élaborées dans l'enfance que nous reproduisons constamment à l'âge adulte. Comme si le temps s'était arrêté sur un problème non résolu, une frustration non assumée, car la durée entre un désir et sa satisfaction fait partie des rythmes qui mesurent le temps psychique. Le travail de la cure consiste à rétablir une continuité du temps en réintégrant les événements passés bloqués par une frustration et oubliés par la conscience.]²³

Le temps, c'est de la mémoire. Un désordre de l'esprit serait un problème de notion du temps. Telle journée paraîtra courte et telle autre interminable en fonction de nos dispositions affectives de satisfaction ou de frustration, de plaisir, de désir ou d'ennui. D'où l'importance, autant que faire se peut, de maîtriser cette notion psychologique que l'on a du temps. Essayons de vivre sans montre pour retrouver nos rythmes naturels, l'estimation du temps et des durées qui nous conviennent le mieux. [Le temps c'est ce que l'homme fait de sa vie et c'est la mort qui valorise le temps de l'homme.]¹⁹

Le rythme

Pourra-t-on un jour mesurer à quelle vitesse passe le temps ?

C'est sans doute une question de rythme. C'est le rythme qui rend le temps sensible. On peut dire que le tic tac de notre horloge interne, celui qui nous donne le rythme du temps, vient sans aucun doute de notre cœur et pour une autre part de notre respiration. [Nous sommes des rythmes vivants. Mais il y a bien d'autres rythmes, comme celui des jours et des nuits ou des saisons qui passent. Un rythme est un éternel recommencement, à la fin de chaque cycle, c'est un peu un retour au même. Le rythme relance le temps et semble lui donner un mouvement vers le futur tout en le mesurant.]²³ Sans le mouvement, il n'y aurait pas de rythme, on peut supposer que sans l'espace qui permet le mouvement, il n'y aurait pas de temps.

Le mode de vie de l'Être plus n'existe que dans le présent (l'infini présent qui est une forme d'éternité), c'est ici et maintenant que je suis, c'est le mode de vie du plaisir, de la détente. Le mode de vie de l'Avoir plus n'existe que dans le temps passé (ce que j'ai eu) ou le futur (ce que je veux avoir), c'est le mode de vie du désir et de la tension.

La limitation des désirs La recherche du plaisir

Le désir de posséder est parfois si grand, qu'il en devient obsessionnel. Le bien-être extérieur se limitant à posséder toujours plus est devenu l'idéal de vie, laissant en friche notre bien-être intérieur. [De l'avoir laissé à l'abandon, notre être intérieur est parfois si vide qu'il nous fait encore plus peur et que nous redoutons de nous retrouver avec nous-même.]¹³ La solitude nous fait peur, et nous nous jetons à corps perdu dans le vertige de l'accumulation sans fin.

Nous voulons toujours plus et notre société de consommation accentue encore cette tendance. Pour vivre heureux, nous courons après des milliers de choses, et finalement la mort nous saisira sans avoir pu réellement vivre.

Depuis le début de l'ère industrielle, nous nous sommes habitués, sous la pression de la productivité, à acheter à court terme des objets ayant une durée de vie brève afin de pouvoir les renouveler rapidement. L'acte d'achat est devenu un plaisir en soi, une marque de notre statut social. L'accent est mis sur la consommation et non sur la conservation de l'objet. On achète pour jeter rapidement.

En ralentissant un peu cette course, on redevient sensible au temps, on reprend goût à la vie. La joie de vivre apparaît car on prend conscience que l'on n'a qu'une vie. Le temps pour vivre heureux devient précieux, on ne le gâche plus en compétitions inutiles qui nous rendent stressé et malheureux.

Le désir vient du manque de quelque chose et le plaisir de son obtention. Le désir est

tendu vers le futur alors que le plaisir se concentre sur le présent. Si on passe sa vie à désirer ce que l'on n'a pas, on ne peut jamais être heureux, ni satisfait. On rêve d'une autre vie et on rate la sienne. En revanche, si on se concentre sur ce que l'on a, on prend plaisir à jouir au présent. [Il y a plaisir et joie chaque fois que nous désirons ce que nous faisons, chaque fois que nous profitons de ce que nous avons et qui ne nous manque pas. C'est la joie de vivre et de jouir de ce que l'on a.]⁸ Il ne s'agit pas pour cela d'abandonner tous ses combats et désirs du futur, mais être plus serein quant à leur réalisation.

Le désir qui est tendu vers le futur provoque une accélération psychologique du temps, il donne un sentiment d'urgence et provoque le stress. Le plaisir, en revanche, se consomme au présent, il ralentit la course du temps et nous procure du bien-être.

Il n'est pas nécessaire de posséder quelque chose pour l'utiliser, surtout lorsqu'on n'en a qu'une utilisation limitée. Les systèmes associatifs ou publics de prêt ou de location doivent se généraliser et nous devons les utiliser le plus souvent possible. Il faut ravalier notre fierté à posséder. D'autre part, on se rend facilement compte que la surconsommation n'entraîne pas automatiquement le bien-être et que la dépression ou le suicide touche tout autant les gens fortunés.

À travers une utilisation raisonnable du progrès technique, nous pourrions faire passer notre personnalité du mode du Désir au mode du Plaisir, et mettre ainsi la machine économique au service de l'homme et de ses besoins et non le contraire. Nous aurons alors renoncé à la béquille de la propriété qui supporte notre paraître, pour marcher enfin seul, avec notre être.

Tout comme la faim ou la soif qui ont un point de satiété précis au-delà duquel on renonce à avoir plus, nous devons trouver en nous-même le point de satiété précis qui nous fera renoncer à l'accumulation sans fin et qui correspondra à nos besoins.

L'écoute

Apprendre à écouter l'autre sans intervenir à tout moment nous permet de saisir globalement sa pensée. En même temps, cette écoute nous donne le temps de réfléchir à notre réponse afin d'éviter des paroles et des comportements réflexes.

L'écoute va de pair avec le silence.

Écouter quelqu'un, le laisser parler sans le contredire, n'implique pas que l'on soit d'accord avec lui. C'est plutôt une façon d'essayer de le comprendre dans sa totalité, sans l'attaquer, sans se défendre, sans l'interrompre constamment avant qu'il n'ait fini, pour parler, le plus souvent, de soi et de sa propre expérience. Le silence qui découle de cette attitude d'écoute nous permet de ne pas céder aux phrases instinctives et préconstruites par notre éducation fondée sur les rapports de force (critiques, culpabilisation, parler toujours de soi, etc.). Nous pouvons préparer dans le calme intérieur des phrases positives qui seront des échanges d'opinion ou d'arguments, des conseils pour aider l'autre à se réaliser sans rien imposer. L'écoute nous permet de saisir, au-delà de ses paroles, ses émotions, ses sentiments et ses contradictions. Écouter sans critiquer ni condamner pour l'aider, pour analyser calmement des arguments qui peuvent parfois être meilleurs que les nôtres et, dans ce cas, être disposé à changer d'avis.

Il est souhaitable de reformuler avec ses propres termes ce que l'autre vient de dire avant de donner son point de vue. Par cet écho, votre interlocuteur se sent mieux compris, son avis compte, il ne se sent pas nié et il est plus disposé à vous écouter.

Plus nous sommes attentifs à nos propres émotions, plus nous sommes à même de

déchiffrer celles des autres. Développons cette capacité à comprendre ce que ressent notre interlocuteur. Faisons également attention au langage non verbal, le ton de la voix, les gestes, l'expression du visage, qui sont l'expression des émotions qui accompagnent le langage verbal et rationnel.

La fidélité

La fidélité est une qualité qui nous permet d'intensifier notre relation amoureuse en créant une vraie confiance entre les partenaires. Comme quelqu'un qui va régulièrement à l'église pour fortifier sa foi, la fidélité est un effort sur soi-même qui nous fait investir émotionnellement sur notre partenaire. L'intensité amoureuse est le résultat de cet investissement. Cet effort augmente notre fantasme et notre désir amoureux en les focalisant sur une seule personne. Il faut, bien entendu, que les deux partenaires agissent de concert. Le corps ainsi érotisé de la personne aimée continue à susciter le désir à travers le temps.

La fidélité n'est pas, dans ce cas, une barrière morale destinée insidieusement par les religions à faire respecter le partage des femmes, ni une méthode pour éviter des maladies. Non, la fidélité est un outil efficace pour intensifier l'amour complice.

La fidélité est plus aisée pour les femmes car son instinct naturel lui suggère de rechercher la qualité du gène chez son partenaire en choisissant le plus fort. Alors que le mâle cherche à disséminer ses gènes chez le plus grand nombre de partenaires possibles, d'où son infidélité chronique.

La fidélité que nous exigeons de nous-même et de notre partenaire, nous fait apparaître comme unique aux yeux de l'autre, le seul capable de nous comprendre profondément. Nous ne sommes plus seul dans notre être profond, seul contre tous. Nous sommes enfin deux, et chacun valorise le moi profond de l'autre.

L'infidélité dilue notre émotion par le nombre de partenaires et nous oblige à mentir. Avoir plusieurs partenaires réduit notre désir sexuel pour la personne avec qui l'on vit, et que l'on ne regarde plus que comme le père ou la mère de nos enfants.

[Il faut noter que l'arrivée des femmes dans le monde du travail a facilité les relations extra-conjugales. Chacun des membres du couple est soumis à rude épreuve, et souvent le couple s'effondre sous cette pression. Certaines statistiques indiquent qu'autour de la quarantaine 26 % des femmes mariées et 50 % des hommes mariés ont pratiqué des relations extra-conjugales.]³ La découverte d'une infidélité remplace dans le cœur de l'autre l'amour par la rancœur, voire même la haine. Un esprit de vengeance s'installe, détruisant la relation de façon irrémédiable.

L'amour n'est pas toujours éternel, hélas ! Parfois l'évolution des personnalités de chacun n'est plus « en phase ». L'accomplissement de l'un n'est plus le support de l'accomplissement de l'autre. On aboutit à des disputes incessantes pour faire pencher la balance de son côté. L'équilibre n'est plus possible, la justice non plus. Lors de la séparation, le partage des enfants et des biens intensifie la déchirure. Ce que l'on a mis des années à construire, famille, enfants, maison, est détruit en quelques semaines.

La fidélité est très dépendante de la sexualité, et une sexualité non épanouie dans un couple peut remettre en cause le principe de fidélité.

La sexualité

La sexualité est sans doute le désir le plus difficile à maîtriser. Le désir sexuel est une force puissante de la personnalité. Le réprimer sauvagement, comme cela a été le cas, au cours des siècles passés, par les religions, conduit inévitablement à des frustrations générant toutes sortes de comportements pathologiques.

La sexualité à l'intérieur du couple doit être épanouie, ce qui n'est pas toujours le cas compte tenu de la différence de comportement sexuel entre l'homme et la femme. L'homme a tendance à rechercher le maximum de partenaires afin de disséminer ses gènes, alors que la femme sélectionne un seul partenaire dont les qualités physiques (musculature, symétrie du corps, résistance physique par la compétition entre mâles) lui promettent une grande qualité de gènes. Le désir sexuel qui sous-tend ces deux comportements est plus fort chez l'homme car il est continu, alors que chez la femme il s'atténue après la procréation, parfois même il s'éteint. Cette situation où la sexualité est en panne est à l'origine de l'explosion de nombreux couples. À l'inverse, la sexualité un peu démesurée de l'homme, le pousse à accumuler les conquêtes féminines. Avoir des relations sexuelles devient, chez beaucoup d'hommes, une obsession qui les empêche parfois de raisonner correctement.

Les rapports de force entre individus sont le moteur de la sélection naturelle, et l'agressivité, une qualité pour réussir. L'évolution de l'homme se fait par la compétition, alors que celle de la femme se fait par la coopération. La sexualité de l'homme cherche à s'appliquer au plus grand nombre, tandis que celle de la femme repose sur l'attachement au partenaire. On peut aussi considérer le fait que la femme, contrairement à l'homme, n'a pas besoin de se différencier de son premier objet d'amour et d'identification qui est sa mère. Cette expérience la conduit à éprouver par la suite un sentiment de continuité avec ceux qu'elle aime. Elle recherche la fusion avec l'être aimé.

De cette différence naturelle entre hommes et femmes vont découler des objectifs sexuels différents, leurs fantasmes érotiques seront différents. L'homme recherchera la jeunesse et la beauté chez ses partenaires potentiels afin d'y répandre sa semence, alors que la femme en quête d'un riche patrimoine génétique recherchera la force et la sécurité pour elle et sa progéniture. Un corps avantageux et une position sociale élevée sont les fantasmes féminins. La femme moderne est souvent prise dans une contradiction entre son désir sexuel naturel qui la pousse à être séduite par un homme au comportement macho et l'impossibilité pour elle de vivre avec un homme manifestant un tel comportement.

[Chez la femme, la sexualité se confond avec le sentiment amoureux, chez l'homme, au contraire, l'excitation sexuelle existe le plus souvent sans le besoin de l'engagement amoureux. Érotisme et morale vont de pair aux yeux de la femme, mais pas dans l'esprit de l'homme qui peut continuer à « aimer » tendrement sa femme tout en la trompant avec d'autres partenaires sexuels.]¹⁸ Il se prive ainsi de la sincérité et de la confiance nécessaires à l'amour complice.

L'homme et la femme sont toujours prêts à changer de partenaire pour se rapprocher un peu plus de leurs fantasmes, brisant ainsi une réalité émotionnelle difficilement construite pour, le plus souvent, un mirage. Les hommes et les femmes ont plus d'intérêt à construire et développer leur conscience et leur relation amoureuse et émotionnelle qu'à céder à leurs instincts de reproduction qui n'ont plus lieu d'être dans notre monde moderne. Pour l'homme d'aujourd'hui, qui sort peu à peu de sa condition animale, les conquêtes répétées l'empêchent de stabiliser une relation amoureuse autrement que par le mensonge. Elles le conduisent vers un vide affectif intérieur seulement comblé par la fierté de la conquête et la

valorisation de son ego.

Les mécanismes du désir sexuel qui permettent, à travers le coût, la survie de l'espèce, ne sont plus adaptés à notre désir de vivre en couple durablement.

[N'oublions pas qu'une personne sexuellement attirante n'a pas forcément les qualités morales que nous recherchons pour former un couple, comme l'intelligence ou l'honnêteté. Il ne faut pas confondre cette attirance sexuelle avec l'amour.]¹⁸ Les rapports sexuels ne déclenchent pas l'émotion amoureuse, mais sont capables de l'approfondir et de le perpétuer. La sexualité sans amour s'accompagne souvent d'un sentiment de déception et de tristesse.

[Tous les hommes et toutes les femmes ont vécu, au cours de leur vie, un temps pendant lequel l'expérience sexuelle était fréquente, intense et exaltante. Ils souhaiteraient qu'il en soit toujours ainsi. Mais ce type de sexualité débordante ne dure qu'un temps, celui de la rencontre. Ensuite, soit le couple se sépare, soit les partenaires s'aiment vraiment et le couple entre dans la durée d'une vie commune, alors la sexualité tout en prenant un rythme plus espacé, n'en demeure pas moins un moment fort d'union, de tendresse et de plaisir intense.]¹⁸ N'imaginons pas que nous serions plus heureux avec des rapports sexuels plus fréquents, voire avec des partenaires différents. Le plaisir sexuel n'est amplifié que par l'émotion amoureuse, il devient alors une expression de l'être et non le résultat de la possessivité sexuelle.

Malheureusement, les rapports sexuels dans beaucoup de couples, ne sont plus le support de l'émotion amoureuse. La sexualité est souvent utilisée par les femmes comme un marchandage, une occasion de manipuler ou de punir l'homme en se refusant. Pour qu'un couple trouve son équilibre, il faut que la relation sexuelle soit harmonieuse. L'amertume et la déception sont parfois si fortes dans un couple qu'elles finissent par détruire le désir sexuel.

La perte de désir sexuel a encore d'autres origines : le travail, la fatigue, la vie quotidienne qui enlèvent tout mystère et toute envie de l'autre. La naissance des enfants qui souvent éteint le désir chez les femmes durant le temps où le bébé a besoin d'elle et que son corps n'est plus disponible pour une nouvelle procréation. Les problèmes de couple peuvent parfois bloquer durablement la reprise du désir au-delà de cette période. L'homme ne supportant pas le poids de l'enfantement, garde son désir intact, ce besoin physique inassouvi le pousse vers des solutions diverses. Pour les hommes les plus fidèles, conscients que leur famille est plus importante qu'une sexualité intense, la masturbation est parfois une solution pour assouvir un désir devenu trop pressant. Pour d'autres hommes, les aventures fugaces avec d'autres partenaires jouent le rôle de soupapes de sécurité. Ils trompent leur femme tout en l'aimant, et dissocient complètement l'acte sexuel de l'émotion amoureuse. C'est en quelque sorte une masturbation améliorée, mais qui a l'inconvénient d'obliger à mentir et à tromper sa partenaire, à rompre l'équilibre de l'amour complice au risque de détruire le couple à la moindre alerte.

Comment résoudre alors le problème de la sexualité sans remettre en cause l'équilibre et la continuité du couple ? Comment raviver le désir sexuel chez les deux partenaires ?

L'extinction du désir sexuel est le plus souvent à l'origine de la séparation de nombreux couples. Pourtant, ce désir ressurgit de façon naturelle dès qu'on se met en quête d'un nouveau partenaire, car le désir sexuel retrouve un objectif.

On pourrait alors envisager une sorte de pacte entre les partenaires d'une durée de quelques mois. Une sorte de liberté sexuelle partielle et réciproque préservant l'équilibre

des droits de chacun. Par exemple, deux ou trois fois par mois chacun disposerait d'un espace de liberté lui permettant d'avoir des relations sexuelles extra-conjugales, où la discrétion et le respect de l'autre remplaceraient le mensonge et la dissimulation.

Cet accord des deux partenaires, permettrait au couple de durer en évacuant le trop-plein d'énergie sexuelle qui ne peut plus s'exprimer dans le couple. Cette liberté ne serait pas obligatoirement utilisée pour avoir des relations extra-conjugales, mais également pour réaliser des objectifs personnels, des loisirs ou toute autre chose. La jalousie qui naîtrait chez les partenaires par cette liberté accordée, ainsi que la peur de perdre l'autre, raviveraient le désir sexuel, ou permettraient de le faire renaître. Bien entendu, une telle démarche met terriblement en danger la survie du couple, « ça passe ou ça casse » et il ne faut l'envisager qu'en dernière limite. On peut également constater que le nouveau statut social de la femme depuis sa libération a eu pour effet de libérer et de faire durer son désir sexuel bien au-delà de la simple reproduction.

Et la fidélité ? La fidélité qui permet d'exalter l'émotion amoureuse dans le couple n'est toutefois pas une valeur morale absolue mais une exigence menant à la fusion du couple. Si cela risque d'entraîner l'explosion du couple, alors il faut l'aménager et y intégrer pour un temps des soupapes de sécurité. Souvenons-nous que la vie de couple n'est pas une fonction naturelle, elle n'existe pas chez la plupart des animaux. Il s'agit d'une invention culturelle propre à développer l'émotion amoureuse qui, elle non plus, n'existe pas dans le monde animal. Pour trouver un équilibre permettant une vie de couple durable (si cela correspond à notre objectif de vie) il faut développer une technique efficace et non s'arc-bouter sur des valeurs morales quand elles nous conduisent à des impasses ou à des frustrations.

La nature différente du désir chez l'homme et la femme, son manque de synchronisme dû à des objectifs différents, est un frein au développement de l'amour complice. Alors faudrait-il réduire la sexualité à la simple reproduction comme le préconisent diverses religions ? Assurément pas, car l'amour physique et le plaisir qui l'accompagne, en dehors de toute idée de reproduction, est un élément qui enrichit l'émotion amoureuse, c'est concrètement l'union physique et morale du couple, un enrichissement pour les partenaires.

Pour conjuguer leur désir sexuel, les partenaires doivent privilégier la qualité des rapports plutôt que la fréquence. L'orgasme simultané des partenaires donne une vision à la fois symbolique et réelle du plaisir dans l'infini présent. C'est un vertige physique et mental, une sensation ressentie de l'infini. C'est également la sécurité et la compréhension dans la chaleur des corps. La respiration des partenaires se synchronise. Les rythmes respiratoires, qui mesurent la notion du temps propre à chacun, coïncident, l'harmonie règne. Pendant les quelques secondes d'orgasme, le temps disparaît. C'est une vision d'éternité ou la mort est battue en brèche par la reproduction, par la continuité de la vie, car avoir un enfant c'est, d'une certaine façon, vaincre la mort.

La montée vers l'orgasme est plus lente chez la femme, et l'homme doit apprendre à ralentir son rythme pour que l'orgasme des deux partenaires s'épanouisse simultanément. Pour cela, le contrôle de la respiration est souvent très utile.

L'orgasme c'est la mort de l'ego et la fusion des amants.

Le désir sexuel peut également s'atténuer avec le temps et l'âge chez les deux partenaires et donc ne pas créer de dissension. L'amour, la compréhension, la tendresse et les projets communs sont aptes à combler pleinement les rapports de couple même si la sexualité se fait plus rare. Cette idée d'une sexualité intense est si présente dans la société et la publicité, que nous sommes tentés de nous y conformer sans parfois réellement le souhaiter.

La vérité et la bonne foi

Dire toujours la vérité peut nous mettre dans des situations délicates. La fraternité c'est bien, mais une confiance naïve peut parfois nous jouer des tours face à des gens mal intentionnés.

Nous souhaitons tous conserver notre vie privée et familiale et ne sommes pas tenus de répondre à toutes les questions et demandes. Le respect que chacun doit à l'autre ne permet pas ce genre de pression. Parfois de simples pirouettes verbales permettent de le faire comprendre gentiment à des personnes trop insistantes.

En somme, ne pas dire tout ce que l'on pense, mais en revanche, penser tout ce que l'on dit. Plutôt ne rien dire que mentir.

Il ne faut pas nuire à une situation présente, par un mensonge ou une colère, en pensant améliorer une situation future. Les moyens employés ne doivent pas contredire la fin souhaitée.

Le pilier le plus solide de l'émotion amoureuse est la confiance, la vérité est à la base de cette confiance. Dire la vérité diminue notre sentiment de culpabilité et nous redonne confiance en nous. Évitions les actes répréhensibles qui nous obligent à mentir.

La vérité est un absolu, nul n'est vraiment certain de la détenir (à part les diverses religions qui se la disputent !), c'est pourquoi il faut toujours rester ouvert aux arguments des autres. Mais être de bonne foi, cela est possible ; dire réellement ce que l'on pense ne nous protège pas de l'erreur, mais exclut le mensonge. Être sincère dans ses actes et ses paroles, ne mentir ni aux autres ni à soi-même, est une façon de nous montrer tels que nous sommes, sans masque, sans tromperie, avec nos qualités et nos défauts. C'est un premier pas vers la transparence et la pureté des relations.

De par la nature subjective d'interprétation de la réalité, la vérité ou le vrai n'ont pas vraiment de sens en soi. On devrait plutôt utiliser le mot « juste » pour l'opposer avec le faux, et non pas le « vrai ». Le juste découle de la justice, et la justice c'est l'équilibre, tout ce qui n'est pas juste est faux.

[La vérité, tout comme la justice et la tolérance, se heurte parfois à la violence aveugle, à l'intolérance tyrannique. Dans ces cas-là seulement, le mensonge peut parfois éviter la violence ou la mort. Tout comme la force, contre la force tyrannique, pour sauver la justice et la tolérance. Le mensonge qui évite la souffrance morale inutile d'une personne malade peut également être admis]⁸, c'est à chacun de nous de juger en toute bonne foi, selon les situations et les personnes.

Les informations se transmettent rapidement entre les individus par le « bouche à oreille » ; si elles sont fausses, elles désorganisent la collectivité. Imaginons une colonie d'insectes comme les fourmis, qui se mettrait à mentir : les fourmis partiraient dans tous les sens, elles ne retrouveraient plus le chemin de la nourriture, ce serait la mort de la colonie. Chez les insectes, le mensonge n'existe pas. Génétiquement programmée, la survie de la colonie passe avant la vie de l'individu. Pour l'homme également, même s'il n'est pas soumis à cet instinct, faire circuler une information transparente, est aussi un devoir pour la vie de la collectivité et pour son organisation.

La mauvaise foi n'est pas toujours consciente. Du fait de nos motivations inconscientes et des conduites émotives qui en résultent, nous nions massivement ce qui nous gêne et nous faisons un tri partiel de l'information pour ne retenir que celle qui nous est favorable. Nous projetons sur l'autre nos propres défauts. Mais ce « mensonge » est-il vraiment totalement inconscient ? On peut se demander quel est le « sujet » inconscient qui, en nous, répond

malgré tout aussi efficacement à la situation.

Par un travail approfondi sur soi-même accompagné d'une volonté efficace, ne peut-on en sortir ? La difficulté est sans doute différente selon les individus, en rapport avec la profondeur et la complexité de chaque inconscient.

La justice

Le sentiment de justice et d'équilibre est un passage obligatoire pour le développement de la confiance.

Lorsque l'objectif est d'**Avoir plus**, sur les marchés financiers, c'est la confiance que l'on porte à une entreprise qui motive notre investissement financier.

Lorsque l'objectif est d'**Être plus**, sur le plan relationnel, c'est également la confiance que l'on porte à l'autre qui motive notre investissement émotionnel.

Une vision équilibrée, donc juste de nos échanges émotionnels et matériels est un atout pour analyser le quotidien. Cela est quasiment impossible si nous fonctionnons sur le mode de l'Avoir plus, celui de la compétition. Notre sens de l'équilibre et de la justice se trouve forcément altéré, car dans tout échange, nous cherchons à Avoir plus de l'autre et non à Être plus avec l'autre, en fonctionnant sur le mode de la coopération.

Pour être juste, il faut d'abord être capable de renoncer à tout type de pouvoir et abandonner notre penchant pour l'accumulation. Chaque fois que nous portons un intérêt particulier, notre raisonnement s'oriente dans ce sens, et perd le chemin du juste et de l'équilibre. Pouvoir raisonner correctement, c'est être libéré de l'Avoir plus. On doit entrer en justice comme on entre en religion, avec un esprit d'abnégation. On est juste quand on sait partager correctement, dans chaque échange, il est bon de se mettre à la place de l'autre et voir si, dans ce cas, on accepterait toujours l'échange ou la relation. Lorsque l'on peut accepter indifféremment l'une ou l'autre partie de l'échange, c'est signe qu'il est équitable. Situons notre esprit sur le point d'équilibre, entre les deux plateaux de la balance.

Chez beaucoup de personnes le sentiment de justice est passablement perturbé. Ils refusent avec colère aux autres ce qu'ils s'accordent à eux-mêmes. Ils sont très exigeants avec les autres et très tolérants avec eux-mêmes, voire même complètement inconscients de leurs propres défauts. Ainsi, on s'accorde d'être possessif, jaloux, dominateur, malhonnête, menteur, tout cela avec une très grande simplicité, sans aucune réflexion, en affirmant que c'est pour la bonne cause. En revanche, pour les autres, c'est l'interdit, quitte à l'imposer par la colère ou la force.

L'ego règne en maître, et il est toujours injuste.

Dans le système de pensée de l'amour, la vraie finalité de toutes nos relations est l'union dans l'équilibre.

[Ce n'est pas la justice qui fait les justes, mais les justes qui font la justice. Le principe de la justice consiste en une certaine égalité, réciprocité, équivalence. La justice c'est l'ordre équitable et l'échange honnête.]⁸ Comprendre que notre bonheur dépend du bien-être de tous afin d'éviter les tensions sociales et les agressions permet de dissoudre notre ego. La justice, c'est le respect de l'autre, c'est sortir de l'animalité, de la loi du plus fort. Il faut garder à l'esprit notre interdépendance sociale, notre communauté d'intérêts et de destin. Ce qui est bon pour le bien-être de tous est bon pour nous.

L'évolution de la justice dépend aussi du développement de notre conscience, nos valeurs morales se transforment lorsque nous sortons de l'ignorance, lorsque nous avons

une vision globale des conséquences de notre comportement sur la société. Notre jugement devient équitable lorsque nous avons surmonté la peur, l'intolérance et la jalousie qui nous habitent.

[La justice est socialement indispensable, elle est le respect de l'égalité des droits et non des forces. Elle est la tolérance qui permet à chaque individu de vivre libre dans le respect des droits de chacun.]⁸ Les droits de l'homme et l'humanisme sont à la pointe du progrès social, la bêtise et l'ignorance rendent intolérant et violent.

Soyons sensible à l'injustice, seul domaine où notre colère et notre révolte peuvent s'exprimer librement.

[Il faut défendre la société et l'individu contre la force des intolérants autoritaires et des tyrans, car contre la force sans discussion, on ne peut employer que la force ou la fuite. La fuite ou la force inefficace seraient la fin de la justice, de la tolérance et des droits de l'homme. Les ennemis de la liberté doivent être combattus.]⁸

Les forces armées d'un pays devraient être au service de la justice, afin que ce soient les plus justes qui l'emportent et non les plus forts ou les plus riches, pour garantir la démocratie et le respect des droits de l'homme contre toute tentative totalitaire qui pourrait s'emparer du pouvoir grâce aux élections. La justice c'est le glaive et la balance.

Une des missions principales de la justice devrait être le respect et la protection de la vie sous toutes ses formes. La vie est la valeur suprême. Éviter toute souffrance envers l'homme ou les animaux en général, la protection contre les pollutions graves susceptibles de remettre en cause la survie des espèces, devraient impérativement concerner la justice. De ce point de vue, la peine de mort légitime d'une certaine manière le crime. « Tu ne tueras point » est un impératif infranchissable, y compris et surtout pour la justice. Pour punir un crime on en commet un, la peine de mort est un assassinat « légal » dont nous sommes collectivement responsables.

La justice est en quelque sorte le bras armé de la morale, elle-même déterminée par l'objectif social d'un groupe d'hommes, qu'il soit religieux, communiste, libéral ou humaniste. L'éthique est une réflexion permettant la recherche des valeurs morales et de leur évolution. Pour le religieux il s'agira de se rapprocher de Dieu à travers l'interprétation de la Bible, même si c'est au détriment du bien-être de l'individu. Pour la morale humaniste, qui met l'homme au centre de sa réflexion, c'est le respect de la vie sous toutes ses formes qui fera loi

Le palais de justice est le bâtiment qui doit remplacer les églises au centre de nos villes et dans nos cœurs afin de devenir le symbole de nos valeurs.

La justice c'est l'équilibre.

L'humour et l'optimisme

L'humour est le meilleur de tous les décontractants, il crée des moments de détente positifs. L'humour est également un moyen de se remettre en cause, en ne se prenant pas trop au sérieux. Il permet de « décongestionner » la pensée et de modifier son comportement sans passer par des crises personnelles trop graves, il relativise les choses. [Manquer d'humour, c'est manquer d'humilité et de légèreté. C'est avoir une idée de soi si haute et si sacrée que notre personnalité s'en trouve bloquée. Avoir de l'humour, c'est refuser de se prendre au sérieux, c'est avoir assez de détachement de nous-même pour pouvoir évoluer et faire évoluer nos idées.]⁸ C'est aussi voir la vie au présent avec une certaine joie, une certaine décontraction, une certaine légèreté destinée à rendre le présent agréable. L'humour désamorçe la haine, la colère et les rancœurs.

L'humour permet, soit de mettre à jour des non-sens, soit d'en créer en révélant un décalage entre le langage et la réalité par des jeux de mots. C'est donner du sens à partir de l'absurde, ou arriver à l'absurde en partant du réel. L'humour en créant du sens ou du non-sens, nous aide à relativiser les choses. Les gens qui souffrent d'émotivité, ont à moitié résolu leur problème dès qu'ils arrivent à rire de leur propre cas. Par son déni de la logique et de la rationalité, l'humour fait voler en éclats nos certitudes et devient l'agent de notre changement.

Faire de l'humour, c'est aussi prendre le temps de penser nos paroles avant de les dire. C'est apprendre à retenir les phrases dans notre bouche à les harmoniser avec notre objectif de vie avant de parler.

L'humour et le rire se révèlent être de plus en plus, à travers de multiples expériences, comme un facteur déterminant de notre santé. Même si vous n'avez pas d'humour, ne vous découragez pas, cela ne vient pas du jour au lendemain. Entraînez-vous, lisez des livres humoristiques, voyez des films comiques, faites le clown chaque fois que c'est possible. Recherchez les mots d'esprit, les calembours et les absurdités de la vie. **Prenez l'humour au sérieux.**

[Il ne faut pas confondre l'humour et l'ironie qui est un rire moqueur, un rire qui blesse l'autre, afin de se faire valoir. L'ironie cherche à déstabiliser l'autre, à l'agresser.]⁸

L'humour va avec l'amour et l'ironie avec le mépris.

L'optimisme

L'optimisme est la source des pensées positives. On dit souvent que l'optimiste est un rêveur alors que le pessimiste est réaliste, il n'en est rien. Ils ont tous les deux la même vision de la réalité, mais sous des aspects différents, avec un état d'esprit différent. L'exemple classique est de dire que l'optimiste sera content que son verre soit encore à moitié plein, alors que le pessimiste dira tristement que son verre est déjà à moitié vide. L'un vit sur le mode du plaisir, au présent, il est serein car il en a encore et l'autre sur celui du désir, au futur, il développe un sentiment d'urgence car il est déjà à moitié vide. Pourtant tous les deux ont le même sens de la réalité et vont chercher à remplir leur verre, l'un envahi d'une émotion négative et l'autre d'une émotions positive. Il n'y a que la notion du temps, propre à chacun, qui diffère.

La bonne humeur permet de penser de manière plus ouverte et plus positive, car le contenu de notre mémoire dépend de notre état d'esprit. Nous retrouvons l'enthousiasme dans l'action, contrairement à la mauvaise humeur qui nous incite à prendre des décisions plutôt timides et prudentes et nous fait ressasser interminablement nos soucis.

Il ne faut pas oublier qu'au fond, la vie n'a pas de sens en elle-même, elle n'est que le

fruit du hasard. Tout le sens que nous lui trouvons, c'est celui que nous y apportons, c'est celui de notre objectif de vie. Beaucoup de gens sont pessimistes, voire nihilistes car ils restent bloqués sur cette vérité première que la vie n'a pas de sens. Ils disent être réalistes, ce qui est en partie vrai, mais oublient de ce fait la possibilité de mettre un contenu à leur vie qui modifierait cette réalité.

Développer l'optimisme consiste à avoir confiance en soi et faire confiance aux autres. L'optimisme est une véritable qualité pour atteindre la réalisation de soi. Aujourd'hui, les dépressifs ne sont plus soignés à coup de médicaments euphorisants, mais plutôt traités par des psychothérapies qui leur font découvrir l'aspect positif des choses. Le rire et l'optimisme ont de réels bienfaits sur notre santé, ils nous poussent à l'action, alors que le stress et l'anxiété qui l'accompagnent, réduisent nos défenses immunitaires, paralysent notre action et nous mènent à la dépression.

Il faut également noter que toutes les recherches qui ont été faites sur la longévité, font ressortir deux caractéristiques essentielles chez les centenaires : ce sont des personnes qui mangent modérément et qui sont résolument optimistes. Les centenaires, très souvent, ont connu une existence sans stress, à basse tension émotionnelle. Cela s'explique par une personnalité difficile à bouleverser. Ils sont souvent gais, sociaux et optimistes, comme ils l'ont été toute leur vie. Vivre au présent, le ralentissement psychologique du temps, pourrait également avoir des effets psychosomatiques sur le vieillissement.

La recherche de la perfection

La recherche de la perfection dans notre comportement doit faire partie des objectifs à atteindre, même si cela nous semble utopique.

Ayons l'esprit toujours présent à ce que l'on est en train de faire, évitons les automatismes.

Être attentif à nos gestes afin de les améliorer au maximum. Ne pas négliger les actions quotidiennes que l'on effectue, en général, sans s'en rendre compte, comme les tâches ménagères, les déplacements, s'habiller ou les habitudes de travail, mais aussi et surtout, nos relations avec les autres. Chaque erreur ou échec doit résonner en nous comme une leçon de vie nous permettant de nous améliorer. Vivons au présent pour fortifier notre attention sur nos actes.

La compétition affective

Essayer d'être plus, d'aimer plus, de faire croître l'émotion amoureuse en nous, où cela peut-il nous conduire ?

D'abord à un plaisir et un bien-être immédiats dont notre vie serait remplie, mais aussi à plus d'âme, à enrichir notre être, à avoir peut-être une vision ressentie de l'infini, atteindre le vertige de l'infini.

Dans le mythe de Faust, lorsque le diable propose d'exaucer un désir, c'est le désir d'accumulation qui prédomine, richesse et jeunesse. Le diable l'accorde en échange de son âme. Mais sans âme ou sans Être peut-on aimer ? Courir après l'accumulation ne nous fait pas perdre notre âme, mais à coup sûr empêche son développement.

Essayons d'abandonner la compétition sociale pour la remplacer par la compétition affective. Désirer l'accumulation de moments heureux, plutôt que de biens matériels. Travailler au perfectionnement de la relation à soi-même et aux autres.

La bulle relationnelle

En sélectionnant nos relations par affinités, nous créons une sorte de bulle autour de nous d'où sont exclues les personnes aux valeurs négatives ou trop différentes des nôtres. Nous créons naturellement des bulles relationnelles à plusieurs niveaux selon les sujets traités. Il y a la bulle personnelle, la bulle familiale, la bulle amicale et la bulle collective ou sociale, la bulle ethnique, etc. Chaque fois que l'on fait partie d'une bulle, tous les participants ont un projet commun, ce qui développe, de façon naturelle, la solidarité entre les individus qui se battent ensemble pour réaliser leur projet, ou pour contrer un ennemi commun. Cette solidarité est plus ou moins forte selon la nature de la menace.

Développons la bulle sociale de l'amour complice régie par la confiance entre les individus, fusionnons avec d'autres bulles semblables jusqu'à inverser la tendance, afin que la minorité d'individus aux valeurs positives devienne la majorité et finisse par transformer le fonctionnement social. Plus la bulle grandira, plus une certaine forme de contagion émotionnelle se répandra, faisant basculer dans l'amour complice les derniers réticents.

Chapitre 7

Esquisse pour une méthode d'action

D'une façon générale la psychanalyse permet à un individu, grâce à l'analyse de son passé, et notamment de son enfance, de débloquent un comportement devenu instinctif. Ce comportement se répète constamment dans le présent même si la situation est totalement différente. C'est notre destin psychologique qui, dans certains cas, nous voue à l'échec permanent. La prise de conscience que provoque l'analyse permet à l'individu de prendre de la distance. La psychanalyse déconstruit une partie de notre personnalité qui se trouve bloquée, et ainsi lui permet d'évoluer. Il se trouve parfois que la prise de conscience de l'individu ne permette pas, malgré tout, le changement de comportement car l'attitude problématique se trouve imbriquée dans un ensemble de comportements en équilibre les uns par rapport aux autres, et à n'en modifier qu'une partie, tout le reste s'écroule. Il faut donc attendre une certaine maturité dans la prise de conscience pour comprendre et résoudre toutes les implications liées au changement.

L'analyse du passé apporte évidemment une aide considérable à notre projet en débloquent certains comportements, mais nécessite l'aide d'un thérapeute, seul capable de révéler la partie inconsciente de notre comportement.

La méthode qui est exposée ici se propose, à partir de la clarification d'un objectif de vie, de déterminer un modèle de comportement idéal permettant de l'atteindre. Il ne s'agit pas de déstructurer une personnalité du passé, mais de construire un comportement futur en se servant d'un modèle. Il s'agit alors pour l'individu d'essayer d'imiter ce modèle, un peu à la façon d'un comédien qui apprend un rôle. La méthode ne s'appuie pas sur la prise de conscience du passé, mais sur la volonté de transformation de l'individu. **Elle part du principe que ce qui est important n'est pas de savoir d'où on vient, mais de savoir où on veut aller.**

L'objectif de vie qui est pris en considération ici, est celui de l'amour complice, du bien-être personnel et social (voir à la fin de l'ouvrage le chapitre consacré à la société humaniste). Le modèle de comportement qui en découle a été défini au chapitre 6. Il faut maintenant adopter une pratique qui nous permette de nous conformer au modèle ainsi défini.

Cette méthode s'apparente à une pratique comportementaliste. Ainsi pour quelqu'un qui a peur des araignées ou des ascenseurs, le thérapeute tentera de lui faire apprivoiser sa peur par le comportement, en l'approchant de plus en plus des objets de son angoisse, plutôt que de chercher à comprendre ou à analyser les raisons de cette peur.

Dans un premier temps, il s'agit de développer en nous la motivation qui nous permettra d'atteindre notre objectif, un peu comme un sportif qui travaille son mental pour rester concentré. Il nous faut nourrir la croyance en notre action, repasser sans cesse dans notre esprit les objectifs que nous voulons atteindre et les arguments qui les sous-tendent, en

reliant le chapitre 6 sur la morale humaniste. Lorsque les arguments qui y sont développés sont intégrés, lorsqu'ils sont passés au filtre de la raison pour en évaluer la justesse et mesurer leurs implications, lorsqu'ils sont acceptés par la raison ; alors notre pouvoir de conviction faisant appel à la volonté peut agir. Cette autopersuasion, à la façon d'une autosuggestion va provoquer en nous une crise de la personnalité.

Il faut être convaincu qu'il vaut mieux Être plus que Avoir plus, sans quoi rien n'est possible. Dans l'Avoir plus, le sens de la justice et de l'équilibre est perturbé et ne peut fonctionner correctement.

Il nous faut opérer un renversement des valeurs morales, car ce sont elles qui déterminent nos actes en fonction de nos objectifs sociaux. Ainsi la morale religieuse implique la soumission à Dieu et le refoulement de la sexualité, la morale des pays communistes où la valeur du partage social est supérieure à la liberté, enfin celle des pays occidentaux où la démocratie et les droits de l'homme sont fondamentaux. L'amour complice a ses propres valeurs morales.

Nous allons, à l'instar d'un sportif, prévoir du temps pour l'entraînement, par exemple une à deux heures par semaine pendant quelques mois. Deux ou trois jours de solitude complète par-ci, par-là, pour pratiquer des stages intensifs d'introspection, au bout d'un an, nous devrions déjà parvenir à un changement sensible.

La crise de la personnalité

Il arrive à tout un chacun de subir des crises de la personnalité. Certaines sont naturelles comme la crise de l'adolescence ou la crise de la quarantaine, d'autres arrivent brusquement après un choc affectif ou professionnel, parfois après un accident grave. Ces crises nous entraînent dans des méditations profondes, et s'accompagnent d'un certain silence de notre part, car notre dialogue intérieur est activé d'une façon quasi incessante. Nous repassons constamment dans notre tête les raisons qui nous ont conduits à cette situation conflictuelle en imaginant ce qu'on aurait dû faire pour que cela se passe autrement. Au bout de quelques semaines, on refait surface, on a « digéré » le problème et pris des résolutions pour l'avenir. En fait, ces crises et ces pensées profondes, « reprogramment » naturellement notre comportement en fonction de la nouvelle situation. Il s'opère une réorganisation de nos connaissances qui aboutit à une nouvelle prise de conscience.

Il faudrait donc que nous arrivions à déclencher artificiellement en nous-même une crise de la personnalité afin de « reprogrammer » notre comportement dans le sens de notre nouvel objectif. Nous pouvons aussi profiter d'une crise « naturelle » pour y faire entrer les éléments et les arguments de l'amour complice. Cette transformation ne se fait pas sans mal, car il nous faut abandonner une partie de notre personnalité pour la remodeler. Nous passons par des états de dépression du moi (de l'ego), ou par des états d'inflation du moi puis, peu à peu, il se restabilise et nous trouvons un nouvel équilibre.

Quoi qu'il en soit, pour réussir il nous faut réactiver d'une manière ou d'une autre notre dialogue intérieur.

Pour ceux qui le peuvent, quelques jours de solitude peuvent s'avérer très bénéfiques pour enclencher ce mécanisme. Il s'agit de se retrouver face à soi-même, sans lire, sans écouter la radio ou regarder la télé. Pratiquer régulièrement des exercices de relaxation et de respiration, utiliser l'introspection afin de tirer un bilan de sa personnalité et déterminer le chemin qui reste à parcourir.

Pour réactiver notre dialogue intérieur, il nous faut déclencher, de façon artificielle, une crise existentielle.

C'est le genre de crise qui survient lorsqu'on vient d'échapper à la mort. La plupart des personnes qui s'en sortent, déclarent avoir éprouvé un ralentissement du temps, un sentiment de calme, la disparition de toute angoisse et ont vu défiler comme dans un film, en quelques secondes interminables, les images les plus importantes de leur vie passée. En quelques secondes, on fait le bilan de sa vie et on s'aperçoit qu'on n'a pas assez aimé ses proches, qu'on n'a pas assez aimé ni la vie ni la nature. On s'aperçoit que sa vie a été faite de bruit et de fureur, de combats, de haine et de rancune. On a failli mourir sans pouvoir corriger tout cela, et en un éclair de temps, on a la vision d'une vie ratée, d'une vie basée sur l'Avoir plus, alors qu'au moment du bilan final, il n'y a que l'Être qui est pris en compte. Mais voilà, on a échappé à la mort, et on a encore une chance de corriger tout cela. [Pendant les semaines qui suivent notre « accident » on se pose tout un tas de questions, des questions essentielles qui font notre richesse intérieure. Qu'est-ce que la vie ? Qu'est-ce que les hommes et la société ? Quelle est notre place dans l'univers ? Quel sens peut-on donner à tout cela ?

Face à la mort, des milliers de petits problèmes qui nous semblaient insurmontables, apparaissent tout à coup insignifiants.]¹³ Notre regard se transforme, on redécouvre la nature, les arbres, les fleurs, les oiseaux qui passent, le spectacle de la vie que l'on a failli perdre devient poignant. Bonheur de respirer, de sourire, de retrouver la simple joie de vivre. Tout à coup, nous vivons au présent avec une étonnante sérénité. La mort, cette angoisse existentielle, nous invite à chercher un sens à nos actes, elle nous délivre en nous ouvrant à la spiritualité et nous rappelle qu'il faut fonder notre vie sur des valeurs bien précises. Le système de valeurs est souvent bouleversé, l'attachement excessif aux biens matériels disparaît. Le goût de vivre est décuplé accompagné d'une certaine ouverture relationnelle. L'existence prend un sens spirituel qui n'a rien à voir avec la pratique religieuse.

Bien entendu, tout le monde n'a pas la « chance » de croiser le chemin de la mort. Il faut nous concentrer pour retrouver cette peur fondamentale qui est à la racine de l'apparition de la conscience chez les humains. Il nous faut démasquer les apparences et les faux-semblants qui maquillent notre existence, pour la retrouver tapie au fond de nous. Profitons de notre solitude pour nous mettre, tel un comédien, dans la peau et l'état d'esprit de quelqu'un qui va bientôt mourir. Faisons de l'autosuggestion jusqu'à déclencher un bilan de notre vie et un plan d'action pour les semaines qui nous restent à vivre. Essayons de répondre aux questions existentielles afin que la crise de la personnalité étaye notre motivation de changement.

L'analyse des conversations

Des langues aussi éloignées que l'Anglais et le Hopi utilisent des manières très différentes de décrire le monde, l'action, le mouvement, le temps et l'espace.

Les cultures humaines sont influencées par les " infrastructures " des langues dans lesquelles elles s'expriment. Ces infrastructures sont des modes de pensée profonds enfouis sous les langues, qu'on appelle " cryptotypes ",

On peut en déduire que les locuteurs de ces langues ne pensent pas le monde et ne perçoivent pas le temps et l'espace de la même façon. Les recherches se poursuivent sur la diversité des structures langagières et sur l'étude des rapports privilégiés qu'entretiennent les langues, la pensée et les sociétés. Ces faits nous laisse entendre qu'en modifiant la

structure de notre langage, on peut modifier notre structure profonde jusqu'à notre perception du temps et de l'espace.

L'analyse des conversations a pour but de changer les mots que l'on utilise instinctivement par d'autres mots, mieux adaptés à notre objectif de vie. Les mots sont d'une certaine manière quasi magiques lorsqu'ils sont liés à une croyance profonde. Ils peuvent provoquer chez l'autre des effets émotionnels très puissants et avoir une influence sur le corps qui va bien au-delà de notre propre volonté. Pensons à l'effet placebo, un malade peut guérir en croyant avoir pris un médicament efficace, mais tel autre peut tomber malade simplement en croyant avoir été envoûté. Les effets psychosomatiques ont été de nombreuses fois mis au jour, depuis la découverte de la psychanalyse. Nos pensées et nos émotions peuvent modifier notre fonctionnement biologique.

Il s'agit pour nous de remplacer dans notre langage la stratégie des forts ou des faibles basée sur les rapports de force, par la stratégie de l'équilibre basée sur des rapports complices.

Le premier dialogue que nous avons, c'est le dialogue avec soi-même, notre dialogue intérieur, c'est lui qui détermine la relation que nous entretenons ensuite avec les autres. C'est dans le silence et la solitude que nous pouvons le réactiver afin de le transformer.

[Si nous écoutions nos propres conversations (et pourquoi ne pas nous enregistrer), on pourrait constater à quel point nous communiquons négativement en critiquant les autres ou parfois nous-même. Nous nous posons en juge du comportement des autres avec souvent beaucoup d'intolérance, en les déclarant incompetents, ou incapables.]⁹ : c'est la stratégie des forts. D'autres verraient plutôt qu'ils se posent en victimes, ils se plaignent tout le temps d'avoir été trompés ou lésés, de toujours avoir à donner sans jamais rien recevoir en retour, de penser que les autres profitent toujours d'eux, de les culpabiliser par tous ces arguments : c'est la stratégie des faibles. Dans la vie courante, on se sert indifféremment de ces stratégies en fonction de la situation ou de la personne que nous avons en face de nous.

On peut s'aider mutuellement à analyser ses conversations. Les personnes qui vivent en couple peuvent travailler ensemble, si elles ont le même objectif et se font suffisamment confiance, les amis également. On peut aussi faire appel à un coach professionnel pour s'aider dans les différents exercices décrits dans ce livre.

Le bilan de la journée

Accordons-nous tous les soirs une petite demi-heure pour repenser à notre journée tout en pratiquant la relaxation. Réactivons notre dialogue intérieur.

On peut s'allonger ou s'asseoir confortablement, se mettre dans un état de décontraction, relire un ou deux paragraphes du chapitre 6 afin de se remémorer les arguments.

Réécouter mentalement les conversations plus ou moins importantes de la journée, jusqu'à ce que l'on trouve les phrases que l'on aurait pu dire et qui auraient été plus en accord avec nos objectifs. Cela nous permet également de les clarifier, de les rendre plus présentes et donc d'intensifier notre désir de changement. Voici une série de questions que l'on peut passer en revue :

Dans telle situation, ai-je fait un effort pour rendre la relation plus amicale ? Ai-je essayé de distiller un peu d'humour, un peu de joie, un petit bonheur au présent, un service rendu sans attendre de contrepartie ?

Ai-je tenté de culpabiliser quelqu'un ?

Ai-je projeté mes propres peurs ou défauts sur les autres ?

Ai-je utilisé la stratégie des forts en m'imposant, ou des faibles en culpabilisant ? Ai-je critiqué, à tort et à travers, les autres ou moi-même ?

Se remémorer à quels moments nous avons eu des échanges basés sur des rapports de force. Qu'est-ce qu'on aurait pu faire pour rendre ces rapports plus complices ?

Ai-je tenté d'imposer un échange inéquitable ? À la place de l'autre, aurais-je accepté l'échange ?

Ai-je menti ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui se serait passé si je n'avais pas menti ? Qu'aurais-je dû faire pour ne pas avoir à mentir et pour améliorer la confiance ?

On peut mettre au point des plans pour mieux agir.

Il y a des mots-clés que nous pouvons repérer dans notre langage et essayer de les supprimer, ou de les utiliser au minimum, qui correspondent le plus souvent à des critiques, les « tu devrais... », « il faudrait... », « si tu fais ceci, je serai comme cela... », « si seulement... » d'une façon générale toutes les phrases à la forme négative « Il n'y a pas... Il ne faut pas... Je ne veux pas... », essayons de les remplacer par des phrases à la forme positive. Rappelons-nous le verre à moitié plein ou à moitié vide, afin d'avoir une vision positive des choses.

Tentons de dire « oui » le plus souvent possible, car dire oui, c'est être avec l'autre, c'est être complice de l'autre et donc produire des émotions positives. Dire « non » c'est être contre l'autre, c'est entrer dans les rapports de force en s'opposant et donc produire des émotions négatives. Quand on ne peut pas dire « oui », il vaut mieux rester neutre que dire non. Le neutre est toujours un moindre mal, il nous préserve des relations agressives et négatives. Le neutre est rarement pris en considération comme une attitude adéquate à certaines situations. On croit bien souvent, à tort, qu'on n'a le choix qu'entre le oui ou le non. Le « non » ne doit servir que lorsque notre action est engagée dans une situation contraire à nos valeurs morales, à notre objectif de vie.

On dit souvent « non » de façon instinctive, car dire toujours « non » permet à ceux qui ne sont pas sûrs d'eux, d'éviter de se « faire avoir ». Il permet de ne pas s'engager sans réflexion. Le problème, bien souvent, est que notre fierté nous empêche par la suite de changer d'avis. Il vaut mieux dire « oui » de façon naturelle, sans avoir peur de se « faire avoir », puisque l'Avoir a moins d'importance que l'Être. Pour Être plus, c'est la confiance en soi et la confiance aux autres qu'il faut développer.

Les phrases positives

Les émotions négatives sont souvent liées à des phrases à la forme négative, comme « il ne faut pas..., il n'y a pas, etc. »

[L'expérience montre que les phrases à la forme positive ont un pouvoir de suggestion énorme. Ainsi les hypnotiseurs professionnels remplacent toujours les phrases à la forme négative par des formulations positives. Ils diront plutôt : « ...à votre réveil, vous vous sentirez bien... » plutôt que : « ...à votre réveil, vous n'aurez pas de malaise... », etc.]¹⁵

Un des enseignements que l'on prodigue aux commerciaux dans les entreprises, est de ne jamais utiliser de phrases à la forme négative dans un argumentaire de vente, pour ne pas rebuter le client. Les commerciaux travaillent sur eux-mêmes jusqu'à ce que ce comportement soit devenu réflexe. [Plus un message est formulé de façon négative, et plus on se heurte à un refus et à un oubli rapide. Les formulations positives et concrètes sont la condition de tout succès d'influence.]¹⁵ Les publicitaires en sont conscients et ne formulent

jamais un slogan sous une forme négative.

Ce conseil vaut pour la vie quotidienne dans nos rapports avec les autres. Il vaut mieux dire « Pense à faire ceci ou cela » plutôt que « N'oublie pas de faire ceci ou cela ». Les formulations positives pénètrent plus facilement dans la mémoire, elle sont l'expression d'émotions positives, source de bonne santé. Habitons-nous à dire plutôt oui que non, à être plutôt optimiste que pessimiste, évitons les plaintes et les lamentations, les émotions négatives en général.

Tenter d'être généreux permet également de se libérer de notre égoïsme, de nos désirs de possessions insatiables, de nos colères et nos jalousies. La générosité et la tolérance développent la fraternité sociale. Efforcez-vous de modérer vos désirs.

Enfin, l'optimisme est de rigueur, et notre analyse des conversations doit nous permettre de repérer nos phrases négatives ou pessimistes afin de les supprimer ou les transformer.

Ce travail consiste à revoir mentalement nos actes de la journée, se remémorer nos discussions afin de les analyser. Tenter d'effectuer des corrections pour les actes futurs et nous conformer à notre modèle de comportement.

Ne perdons pas de vue que le but d'une conversation est d'exposer ses idées et ses arguments le mieux possible, sans essayer de convaincre à tout prix. Chaque fois qu'on essaye de convaincre, on exerce une force sur l'autre qui en retour exerce une résistance. La conversation n'est plus alors un échange d'idées, mais une lutte, un rapport de force d'où l'on doit sortir vainqueur. Lorsqu'on répète plusieurs fois les mêmes arguments, cela signifie que c'est l'intensité verbale qui prend le pas sur l'échange d'idées, on bascule alors dans la polémique. Quand on échange des idées, ne forçons pas l'autre à les accepter. Le respect mutuel nous impose de laisser chacun libre et responsable de ses actes. De la même façon, apprenons à nous laisser influencer par des arguments valables qui permettent notre évolution. Restons ouvert.

Le chapitre suivant « Éléments pour l'analyse des conversations » nous permettra de rendre notre perception plus fine, en tenant compte des erreurs d'interprétation, en repérant le cercle vicieux de nos contradictions ou en préparant notre discours.

Les rapports de couple

Les rapports de couple sont souvent plus complexes, car là encore le désir de possession de l'autre pervertit la relation amoureuse. La jalousie, que certains justifient comme une preuve d'amour, est en réalité le mécanisme du contrôle de l'autre. On l'oblige à tout dire (pas question de mensonge par omission), ainsi qu'à faire ou à ne pas faire certaines choses. La jalousie conduit à la méfiance et au manque de respect. Elle étouffe l'amour dans un jeu de rapports de force.

Les hommes et les femmes ont également du mal à se comprendre. Le mâle humain est « programmé » pour la compétition entre mâles qui permet au vainqueur d'obtenir les femelles. La femelle humaine, quant à elle, est « programmée » pour élever et nourrir sa progéniture, elle est animée d'un esprit de coopération.

Ces objectifs différents font que l'homme et la femme parlent et pensent de façon différente et que chacun comprend et interprète le discours de l'autre en fonction de son propre objectif. Chacun parle à l'autre comme s'il s'agissait de quelqu'un du même sexe. De ce point de vue, les couples homosexuels surmontent plus facilement cette difficulté, les

hommes ayant une sexualité fréquente avec différents partenaires alors que les femmes ont plutôt une sexualité stable avec la même partenaire.

Pour les couples hétérosexuels, il faut faire un effort d'interprétation. Ainsi du fait de leur esprit de compétition les hommes parlent peu entre eux, ou seulement pour donner des solutions de façon lapidaire. Ils sont portés à agir de façon rationnelle et logique pour gagner la compétition. L'agressivité leur sert de moteur et la coopération n'est pas leur fort. Tandis que les femmes parlent beaucoup plus entre elles, elles construisent leurs pensées en commun, elles coopèrent entre elles sans souci de compétition. Cette différence de comportement s'avère, au niveau du langage, une source de conflits et d'incompréhension permanents.

[Les hommes et les femmes ont une tendance naturelle à donner le genre d'amour qu'eux-mêmes souhaitent recevoir, plutôt que celui dont le sexe opposé a besoin. Les hommes cherchent avant tout un amour fait de confiance, de tolérance et d'admiration. Les femmes, elles, préfèrent qu'on leur voue un amour empreint de tendresse, de compréhension et de respect.

Ils sont également très différents dans leur façon de réagir au stress. Les hommes se focalisent et se ferment, les femmes laissent parler les émotions qui les envahissent. Dans ces moments-là, leurs besoins sont totalement à l'opposé. Pour mieux se sentir, l'homme préfère résoudre ses problèmes seul, tandis que sa compagne éprouve le besoin d'en parler. Cette différence essentielle génère de nombreuses frictions au sein du couple.

Les hommes

Les hommes tirent leur motivation du fait de se sentir utiles, alors que c'est le fait d'être aimées qui stimule les femmes. Quand un homme cherche à s'isoler et à méditer en silence sur ce qui le préoccupe, l'instinct de la femme la pousse à discuter de ce qui la tracasse.

Un homme garde ses soucis pour lui aussi longtemps qu'il le peut, car demander de l'aide quand ce n'est pas absolument nécessaire lui apparaît comme un signe de faiblesse. Avant de parler, il réfléchit et digère en silence tout ce qu'il a entendu ou expérimenté. Avant d'ouvrir la bouche, il cherche la meilleure réponse qu'il puisse donner et l'élabore soigneusement dans sa tête avant de l'exprimer. Ce processus peut durer quelques minutes ou quelques heures, ce qui est très déroutant pour la femme qui interprète ces silences de façon négative.

Il donne rarement des conseils si on ne lui en a pas demandé. Pour lui c'est une preuve de respect que de présumer que les autres peuvent résoudre leurs problèmes tout seuls. S'ils en éprouvent le besoin, à eux de solliciter une assistance. Une femme se tait quand elle ne fait pas confiance à la personne en face d'elle. Le silence des hommes est souvent interprété avec un certain ressentiment par les femmes. S'il ne lui parle pas, c'est qu'il la méprise, ne la croit pas capable de comprendre et ne l'aime pas vraiment, sans quoi il lui confierait ses préoccupations.

Les hommes épris de compétitivité ont tendance à offrir des cadeaux somptueux à leur compagne chaque fois que cela leur est possible et oublient les mille petits gestes de la vie quotidienne auxquels les femmes sont particulièrement sensibles. Pour une femme, les gestes d'attention sont bien plus importants qu'un somptueux cadeau de temps en temps.

Comment agir ?

D'une façon générale, les femmes doivent éviter de vouloir changer le comportement de leur compagnon, de lui donner des conseils qu'il n'a pas demandés, de ne lui parler que de ce qu'il n'a pas fait et jamais de ce qu'il a bien fait, de ne lui manifester que son

mécontentement et ses sentiments négatifs, de le critiquer à chacune de ses décisions ou initiatives. Dans tous ces cas, l'homme pense qu'on ne lui fait plus confiance, il sent qu'on ne l'accepte pas tel qu'il est et qu'on veut le manipuler, il ne se sent ni apprécié, ni admiré, ni encouragé. Il se met automatiquement sur la défensive. L'homme attend de sa femme amour et admiration, mais surtout pas de conseils ni de critiques.

Pour éviter ces pièges, la femme au lieu de chercher à le changer doit faire confiance en sa capacité à changer de lui-même, apprendre à mieux respecter ses silences. Les conseils d'un ton réprobateur lui donnent l'impression que vous n'avez pas confiance en lui et que vous cherchez à le dominer. Montrez-lui qu'il n'a pas besoin d'être parfait pour mériter votre amour, et soyez disposée à pardonner sans bouderies excessives. Exercez-vous à vous rendre heureuse vous-même, sans forcément compter sur lui, ne vous sacrifiez pas au-delà de vos forces pour en concevoir par la suite du ressentiment.

Les femmes

Les femmes manifestent parfois des sautes d'humeur soudaines, leur désir de parler et d'engager la conversation avec l'autre les incitent à tout dire, sans la moindre retenue. Cette attitude énerve souvent les hommes qui ont l'habitude de filtrer ce qu'ils disent pour être plus efficaces dans la compétition.

Très souvent, une femme éprouve simplement le besoin de raconter sa journée, et son mari, pensant lui être aimable, l'interrompt avec une avalanche de solutions. Elle souhaite seulement être écoutée avec patience et sympathie, et que l'autre s'efforce tout bonnement de comprendre ce qu'elle essaye d'exprimer.

Tout comme l'homme tire une profonde satisfaction de l'élaboration d'une solution parfaite, la femme s'épanouit en racontant ses soucis avec beaucoup de précision sans se soucier vraiment de l'ordre ou de la logique, car elle ne cherche pas une solution, qu'elle connaît déjà, mais plutôt à extérioriser ses émotions. Beaucoup de malentendus entre hommes et femmes sont d'ordre sémantique. Les femmes parlent souvent par généralité, alors que les hommes ont l'habitude de chercher le mot juste. Parfois, les mots sont les mêmes, mais la façon de les utiliser, ou la charge émotionnelle qu'ils contiennent, leur donne des sens différents.

Lorsqu'elles sont entre elles, les femmes passent beaucoup de temps à s'entraider, à se soutenir et à s'entourer d'affection. Leur valeur personnelle se mesure à la qualité de leurs sentiments. N'éprouvant pas le besoin de prouver leur compétence, il ne leur paraît pas offensant d'offrir leur concours à leurs amies. Pour une femme, confier ses problèmes à autrui est un signe d'amitié et de confiance, elle n'a pas honte d'avoir des ennuis.

La femme pense à voix haute, partageant ses découvertes avec celui ou celle qui lui prête attention. Souvent, cela lui permet d'affiner sa pensée. C'est ce processus, qui consiste à laisser jaillir ses idées librement en les exprimant tout haut, qui permet à la femme d'utiliser son intuition.

Les femmes ont souvent le sens du sacrifice, sans doute du fait de la maternité. Entre femmes, chacune se sacrifie pour l'autre, et elles finissent par y trouver un certain équilibre. Dans le couple, cet équilibre est rompu, l'homme ne fonctionnant pas de la même manière, elles finissent par être fatiguées de toujours donner, lasses de se sentir en permanence responsables des autres. Là se trouve la source de beaucoup de dépressions féminines. L'homme, quant à lui, n'a rien demandé et ne comprend pas cette attitude. Pour lui, il faut se battre pour atteindre son objectif en ne comptant que sur soi. Les femmes s'appuient les unes sur les autres comme dans un château de cartes, avec les risques que cela comporte ;

les hommes tentent de se tenir debout seuls.

Comment agir ?

Les hommes doivent être attentifs à leur compagne. Ils ne doivent pas prendre ses paroles au pied de la lettre en l'accablant de solutions ou de conseils, ne pas se fâcher parce qu'elle manque de logique en lui expliquant pourquoi il a raison et pourquoi elle ne devrait pas être troublée. Dans tous ces cas, la femme pense qu'il ne reconnaît pas la valeur de ses sentiments et la réprimande au lieu de la soutenir. Elle ne se sent ni rassurée ni reconfortée.

Pour éviter ces malentendus, l'homme doit maîtriser son irritation sans en rendre sa femme responsable, il doit s'efforcer de se mettre à sa place et d'imaginer le monde tel qu'elle le voit, il doit faire preuve de tolérance pour la comprendre. Il n'est pas nécessaire d'être d'accord avec elle pour comprendre son point de vue et lui prêter une oreille attentive. Assurez-vous qu'elle a fini de parler avant de lui faire part de votre point de vue. N'élevez pas la voix, ne la jugez pas, n'insinuez pas qu'elle est incompréhensible. Répétez ce qu'elle vient de vous dire, pour lui montrer que vous avez bien compris. Ne tentez pas de vous défendre, mais expliquez gentiment votre sentiment. Excusez-vous de l'avoir blessée sans le vouloir, regrettez de lui avoir fait de la peine.]¹²

Conclusion

Peu de personnes sont capables de faire croître leur amour, cela arrive pourtant lorsqu'un homme et une femme apprennent à se respecter mutuellement et à accepter leurs différences. [En amour comme en toute chose, le secret d'un partenariat réussi réside dans la capacité à faire gagner les deux parties. En général, les femmes souhaitent qu'on les apprécie et les hommes qu'on leur fasse confiance. Ils s'attachent aux résultats, les femmes aux relations entre êtres humains. Elles ont besoin d'être rassurées et eux d'être encouragés.]¹²

Pour atteindre l'amour complice l'homme devra faire des efforts pour maîtriser sa sexualité, pour libérer ses émotions dans un véritable échange avec sa compagne. Il devra freiner son esprit de compétition et son agressivité.

La femme, quant à elle, devra apprendre à agir avec plus de logique, laisser chacun libre et responsable de ses actes. Elle doit éviter de se sacrifier à tout bout de champ, prendre conscience des limites à sa générosité pour ne pas en concevoir de la rancœur à l'encontre de son partenaire.

Les hommes sont de moins en moins machos, ils s'occupent de plus en plus des enfants et du partage des tâches. Pourtant, on sent que les femmes ne sont pas entièrement satisfaites et, par certains côtés, elles sont attirées sexuellement par les machos : ceux-ci les rassurent par la force qu'ils manifestent, ils répondent à cet instinct qui leur fait rechercher le mâle dominant. Dans la nature, la femelle échange de la sexualité contre de la protection en s'accouplant avec le plus fort.

Une autre erreur serait que les femmes cherchent à prendre la place des hommes. Dans ce cas, le problème de couple serait simplement inversé. On retomberait dans le jeu des rapports de force, de dominant à dominé, au lieu de rééquilibrer les rapports hommes/femmes dans un échange juste.

Dans l'ancien partage du couple, les hommes s'occupaient de la protection et de la nourriture en grimpant l'échelle sociale par le jeu des rapports de force. Les femmes avaient plutôt le pouvoir au sein du foyer grâce au jeu des rapports de force et de la grève du sexe.

Depuis la libération de la femme, les hommes ont subi de fortes pressions pour changer de comportement. Ils ont cédé de la place aux femmes sur le terrain social et cesse, peu à

peu, le jeu des rapports de force au sein du couple. Ils deviennent des " nouveaux pères ", des non-machos (l'inverse du mot macho n'existe pas encore).

Les femmes qui ont gagné de haute lutte sur le terrain sociale, grâce aux rapports de force, n'ont pas subi de pression pour changer également au sein du couple. Elles continuent souvent à guerroyer pour le pouvoir en traitant de lâche les hommes qui abandonnent la lutte. Elles restent attirées sexuellement par les machistes, mais ne supportent plus de vivre avec. Elles trouvent leur " nouveau père " ennuyeux et sans attrait ce qui plonge le couple dans des séries de comportements contradictoires.

En devenant non-macho, l'homme est sorti de son comportement naturel qui veut que le mâle dominant (macho) multiplie les conquêtes sexuelles. Les femmes devraient accepter cette nouvelle situation, bénéfique pour les deux, en modifiant son instinct qui continue à leur fait échanger de la sexualité contre de la protection et de la nourriture, au lieu de l'échanger contre un équilibre émotionnel avec le «nouveau père». Dans l'amour complice, le couple doit s'entendre, partager et s'entraider en dehors des rapports de force.

La résolution de ce problème facilitera la réussite de l'amour complice.

D'une façon générale, il nous faut combattre les contradictions qui nous empêchent de communiquer convenablement. Vouloir une chose et son contraire entraîne la relation dans une impasse pathologique où règne la double contrainte. La relation ne peut plus évoluer. Il est important de repérer nos contradictions et d'y répondre en opérant des choix, même s'ils sont douloureux.

Les hommes et les femmes doivent apprendre à reconnaître leurs différences et leurs besoins respectifs. L'homme à écouter sa femme avec attention et compréhension sans l'interrompre avec des solutions logiques et la femme à se livrer, à partager ses sentiments avec lui, sans pour autant lui demander d'en faire autant. Ils doivent apprendre à se respecter, à reconnaître chacun leur responsabilité dans les conflits, à multiplier les actions communes dans un souci de jeu et de complicité, à être tolérants et ouverts aux attentes de l'autre.

L'écoute mutuelle

Dans une relation de couple, les partenaires sont parfois si excédés par les années de dispute qu'ils n'arrivent plus à s'entendre, à écouter l'autre sans l'interrompre ni exploser de colère. Chacun est enfermé dans son monde, la communication est rompue. Pour sortir de cette impasse, chaque fois qu'on aborde un sujet sensible, on peut le faire sous la forme d'un exercice d'écoute mutuelle. C'est un exercice qu'on pratique souvent lors des psychothérapies de couple. Chacun parle à son tour pendant un temps défini à l'avance, vingt minutes par exemple. Le conjoint se doit d'écouter et de répéter mentalement comme en écho le discours de l'autre en reprenant les intonations. Tel un comédien qui répète un rôle, nous sommes le plus proche possible des émotions de celui qu'on écoute. C'est une façon concrète de se mettre à sa place, de développer l'empathie.

On a souvent constaté que lorsque deux personnes communiquaient sur la même « longueur d'onde », leur respiration se synchronisait, les rythmes respiratoires prenaient la même cadence.

Avoir le sentiment d'être perçu au plus juste procure à l'autre un sentiment d'harmonie. C'est une façon de montrer à son partenaire que l'on est capable de voir les choses de son point de vue, même si on ne partage pas son opinion. Il faut apaiser les discussions afin qu'elles ne se dévoient pas sous une forme passionnelle. On peut faire une pause dans la

UNE MÉTHODE D'ACTION

discussion dès qu'elle commence à s'envenimer, pratiquer quelques minutes de relaxation debout ou assis, refaire le point sur les événements pour les aborder de façon moins émotive. N'ayons pas peur d'un peu d'humour pour rendre l'atmosphère moins pesante. Trouvons des compromis qui satisfassent les deux partenaires et ne nous enfermons pas indéfiniment dans des bouderies et des rancœurs, le pardon doit être facile. L'homme doit faire des efforts pour briser le mur de silence et rompre avec les fuites systématiques devant les problèmes conjugaux. La femme doit s'efforcer d'éviter les critiques récurrentes et accepter certains compromis. Tous deux doivent consentir à gagner un peu comme à perdre un peu.

Lorsque les deux partenaires ont parlé, on arrête l'exercice et on passe à autre chose, on ne revient pas sur le sujet traité. Chacun réfléchit de son côté pendant un ou deux jours aux solutions possibles, à un compromis susceptible d'être accepté par les deux parties. On propose alors à son partenaire une séance d'écoute mutuelle afin de soumettre des propositions.

Ces séances d'écoute permettent de développer l'empathie sans laquelle la communication entre deux personnes est tronquée d'une partie du sens. [Pour bien se comprendre, on a besoin d'être compris par l'autre. Pour être compris par l'autre, on a besoin de comprendre l'autre. C'est en communiquant avec l'autre qu'on parvient à la conscience de soi-même.]²⁴

Il est également possible de remplacer les séances d'écoute mutuelle par des lettres que l'on échange avec son partenaire. Une lettre permet parfois de mieux exprimer sa pensée, surtout si le sujet du conflit est sensible ou trop passionnel. Il faut y noter nos reproches, nos doutes, mais aussi nos espoirs et nos solutions de compromis possibles. Le seul fait de mettre par écrit ses émotions négatives contribue à en atténuer l'intensité, et libère de l'espace pour les émotions positives. Cela nous permet de reprendre le dialogue avec notre partenaire sans être aveuglé par le ressentiment ou le blâme.

Les émotions refoulées de notre jeunesse ont le pouvoir d'empiéter sur notre conscience d'adulte en s'opposant à notre capacité de communiquer avec amour. Tant que nous sommes incapables de faire face à ces sentiments apparemment irrationnels venus de notre passé, ils envahissent notre vie et nous déséquilibrent intempestivement. On reconnaît de plus en plus que beaucoup de maladies physiques sont directement liées à des problèmes émotifs non résolus. La plupart de nos manies, obsessions et dépendances destructrices sont l'expression de nos blessures émotionnelles.

L'obsession habituelle de la réussite chez l'homme ou l'obsession de la perfection chez la femme sont des tentatives désespérées pour mériter l'amour et réduire sa souffrance émotionnelle. Tout excès, de comportement ou de sentiment, peut être un moyen d'amoindrir la souffrance découlant d'un passé troublé.

Pour éviter des disputes continuelles, l'attitude la plus juste est de ne pas tenter de faire prévaloir son point de vue à tout prix. Imaginez les discussions comme des lieux de rencontre où chacun vient pour se montrer tel qu'il est et non comme des lieux de lutte ou de compétition. Les exercices d'écoute mutuelle permettent de s'initier à ce nouveau genre de conversation. Pour que cela devienne spontané, il faut renoncer au fond de soi à vouloir prendre du pouvoir sur les autres, à vouloir les convaincre à tout prix. Acceptez que chacun soit libre et responsable de ses actes.

Le meilleur moyen de mettre fin à une confrontation, dès qu'une discussion menace de

dégénérer en dispute, est de cesser de parler, prendre un instant de répit pour réfléchir à ce que l'on dit et à la façon dont on le dit. Après une pause, on reprend la conversation sur un ton plus serein. On s'efforce de donner à son partenaire ce qu'il attend. Dans une discussion, les stratégies d'intimidation sapent toujours la confiance. Cependant, il ne faut pas éviter à tout prix de parler des problèmes et des sentiments que l'on ressent par peur des conflits, il ne faut pas se murer dans le silence et déclarer forfait avant toute discussion. On finit par concevoir une immense amertume envers son partenaire, et la séparation nous semble être la seule solution. Chaque fois que l'on se trouve confronté à un problème, essayons d'en parler avec ouverture et sérénité pour tenter de le résoudre, le couple est fait pour ça. Il faut apprendre à exprimer son désaccord sans se disputer. Tous les différends personnels, les arguments contradictoires, les sentiments négatifs, doivent trouver leur solution à travers la conversation, la négociation et le compromis, sans qu'on doive en arriver aux propos acerbes ou blessants. Chacun doit soutenir l'autre et l'aider à se réaliser.

Beaucoup de gens pensent que l'amour véritable implique de toujours se montrer sous son vrai jour et d'exprimer tout ce que l'on pense, d'être spontané. Cette approche directe, pour ne pas dire brutale, ne tient absolument pas compte des sentiments de la personne à qui l'on s'adresse. Il est possible de dire ses sentiments directement et honnêtement, mais d'une manière qui n'offense pas, qui ne blesse pas. Apprenons à choisir les mots, à sacrifier certaines phrases vexantes, faisons un effort qui, dans un premier temps, n'a rien de spontané mais qui le redeviendra après un certain temps de pratique.

D'une façon générale, soyez ouvert au monde de votre partenaire, demeurez affectueux et admiratif. Prenez soin l'un de l'autre. Laissez-vous influencer par votre conjoint. Ne pensez pas qu'une situation est sans issue. Essayez d'avoir des attentes et des ambitions communes.

La colère

La colère est l'émotion la plus difficile à maîtriser. La colère se nourrit de la colère, le cerveau s'enfièvre, la fureur, libérée de la raison, dégénère rapidement en violence. Parvenu à ce stade, l'individu n'est plus conscient des conséquences possibles, il est obnubilé par les idées de vengeance et de représailles. Le point de non-retour est atteint, il n'arrive plus à se maîtriser, on ne peut plus rien faire pour lui, sinon le maîtriser par la force si c'est possible, ou prendre la fuite s'il en est encore temps. Pour apaiser une personne en colère, il vaut mieux s'en éloigner momentanément avant qu'elle ne cède à la violence.

La colère possède un pouvoir quasi magique sur notre corps. Elle décuple notre force et nous donne une sensation de toute-puissance. C'est pourquoi les colériques ont tant de mal à se passer de cette émotion.

Le colérique qui désire agir sur lui-même doit essayer de se ressaisir avant que la situation ne dégénère, en allant faire un tour en voiture ou une longue marche qui le déchargera de son trop-plein d'énergie. Il doit mettre à profit ces instants pour relativiser les événements qu'il vient de vivre, comprendre pourquoi ils se sont déclenchés, et non pour les ruminer. Relativiser les événements permet de pardonner et d'évacuer l'amertume, au contraire ressasser accumule la haine et provoquera une explosion de colère bien plus forte la prochaine fois. Les méthodes de relaxation et de respiration profonde favorisent également la détente musculaire et le retour au calme. Trouver une distraction permet aussi de se changer les idées et de passer l'éponge.

La colère cache parfois la faiblesse de nos raisonnements, la peur de perdre qui

contrecarre notre désir de pouvoir sur les autres. On se montre irrité et rigide de peur de laisser voir que l'on n'est pas sûr de soi, ou qu'on a peur.

Même si on pense que notre colère, causée par un événement intolérable, est justifiée, il ne faut pas se laisser gouverner par elle et réagir violemment, mais plutôt prendre des dispositions pour que cela ne se reproduise plus.

L'anxiété

Certains individus ont une propension malade à se tracasser, ils s'enferment dans un cercle vicieux où chaque souci renvoie à un autre. Ils tournent et retournent leurs problèmes, dont certains sont parfois bénins, voire imaginaires, et les transforment en tragédies ou en terribles catastrophes. L'ampleur qu'ils accordent à leurs soucis paralyse leur action, ils sont tristes et démunis, cette inquiétude chronique échappe à leur contrôle.

Pour en sortir, la recette est la même que pour les colériques, il faut relativiser les événements en les comparant aux autres, adopter une attitude critique vis-à-vis de soi-même et des risques réels ou supposés. Tenter de se reconditionner en remettant en cause toutes les pensées que l'on rumine à longueur de journée et les remplacer par des pensées plus positives qui ramèneront la confiance et nous permettront d'agir à nouveau. Efforçons-nous de voir les choses différemment. Pour retrouver le sommeil et oublier un moment ses problèmes, la relaxation est un excellent moyen. Ne croyons pas que plus on est anxieux et mieux on arrivera à prévenir les problèmes qui nous obsèdent ; bien au contraire, l'anxiété se nourrit d'elle-même. Plus on est anxieux, et plus l'anxiété grandit. Comme pour le colérique, il faut cesser de ruminer en portant son attention sur toutes sortes de stratégies que nous mettrons au point par des loisirs par exemple ou par le sport. Écrivez tout ce qui vous tracasse ainsi que les solutions possibles. Une fois couchés sur le papier, les mots ont tendance à libérer l'esprit, l'apaisement qui en découle permet de prendre du recul, l'oubli en est facilité.

On peut également essayer de s'occuper des autres, la solidarité aux plus démunis permet de relativiser ses propres problèmes, mais également d'éviter de rester centré sur soi-même.

Les échanges

Qu'il s'agisse de choses matérielles ou émotionnelles, rien ne vaut un échange équilibré où l'on prend et où l'on donne équitablement. C'est ce qui contribue à une personnalité en harmonie et à une relation saine.

Pourtant, dans certains cas il vaut mieux connaître des échanges déséquilibrés, lorsqu'il s'agit d'actes ou d'émotions négatives. Il ne faut pas rendre la haine par la haine. Un comportement neutre est bien plus efficace car il évite de nourrir et d'accumuler l'hostilité. [Pardoner à quelqu'un, ce n'est pas effacer, ni oublier ce qu'il a fait de négatif envers nous, mais c'est cesser de haïr, d'entretenir de la rancune ou des désirs de vengeance.

Essayons d'opposer à notre colère un peu de compassion pour la personne, à notre désir de vengeance un peu de justice et à notre rancune, un peu de pardon.]⁸

Dans les échanges, apprenons à donner sans attendre un retour, sinon la rancune s'accumule en nous. Il ne faut pas confondre le don et l'échange. C'est par l'échange que se construit une relation pleine et épanouie où chacun reçoit de l'autre ce dont il a besoin. Mais il ne faut pas donner en ayant l'intention ensuite de forcer l'échange, cela ne fait

LE VERTIGE DE L'AMOUR COMPLICE

qu'accumuler hostilité et ressentiment. C'est, par exemple, ce que font parfois certains parents possessifs, qui demandent à leurs enfants de rendre tout l'amour qu'ils leur ont donné par de l'obéissance en les culpabilisant.

Chacun doit être responsable de ses actes, laissons à chacun le soin de les assumer pleinement. Même si on est sûr que la personne est dans l'erreur, n'essayons pas de la forcer à agir de telle ou telle façon, ne soyons pas responsable à sa place.

Et d'ailleurs, comment savoir si dans la même situation, en ayant reçu la même éducation que tel ou tel individu, nous n'aurions pas agi de la même façon. A-t-on vraiment choisi d'être ce que l'on est ? La tolérance envers les autres doit partir de cette constatation. Il vaut mieux aider l'autre que le critiquer ou le punir, la justice sociale est là pour ça. Il ne faut ni pleurer ni détester, mais essayer de comprendre pour mieux réagir. [Le pardon ou la compréhension n'abolit pas la faute, ni la nécessité du combat pour la justice, mais sans colère et sans haine, il permet une justice sereine.]⁸

Nous n'avons pas besoin de ressentiment pour combattre la malhonnêteté, la haine conduit toujours à la tristesse et au mal-être. [Quand on ne peut aimer quelqu'un, il faut au moins éviter de le haïr.]⁸

Chapitre 8

Éléments pour l'analyse des conversations

Les erreurs d'interprétation

Pour qu'une communication soit saine, il faut que chaque partie enregistre le point de vue de l'autre, être sûr de ne pas avoir commis d'erreur de communication dont voici quelques exemples.

[On parle et on réagit négativement face aux réactions inacceptables de l'autre. Mais est-on sûr que l'autre possède bien toutes les informations nécessaires ? A-t-il bien reçu notre lettre ou notre message ? Untel lui a-t-il bien communiqué les documents ou informations nécessaires ? Se rappelle-t-il ce que nous avons dit ?

Est-on sûr qu'il n'y a pas de malentendu ? Lorsque nous avons parlé, l'autre nous a-t-il bien compris ? Nous sommes-nous bien expliqué avec tous les détails nécessaires ? D'où nous vient ce sentiment que l'autre ne nous comprend jamais ?]¹³

Pour les sujets sensibles, il vaut mieux répéter ce que l'autre vient de dire avant de donner son point de vue. On a souvent besoin de cette résonance, de cet écho pour effacer tout sentiment d'incompréhension. Quelqu'un par exemple est anxieux, a peur de telle ou telle chose, nous lui répondons « mais non, il n'y a aucune raison... » de ce fait nous nions sa peur et l'autre se sent incompris. Il vaut mieux répondre : « C'est normal d'avoir peur dans telle situation, mais on pourrait faire ceci ou cela... »

Il ne faut ni rejeter ce que l'autre a dit ni dénier la réalité de ce qu'il dit. Au contraire, confirmons sa parole pour qu'il se sente exister, pour qu'il se sente compris, pour que son avis fasse partie de la discussion. Cela, bien sûr, ne nous empêche pas de donner notre avis.

Parfois nous nourrissons un sentiment de méfiance générale vis-à-vis des autres, justifié par le fait que l'objectif de chacun est d'avoir toujours plus. De ce fait, très souvent nous interprétons les attitudes de l'autre de façon négative, et même s'il s'est montré généreux ou gentil avec nous, nous pensons que c'est par intérêt. Nous entretenons à son égard une méfiance qui se teinte de rancune, et nous restons toujours sur le qui-vive.

Dans une relation saine, les partenaires sont capables de s'accepter tels qu'ils sont, dans un respect mutuel basé sur la confiance. Cela équivaut à une confirmation positive et réciproque de leur personnalité, à la synchronisation des émotions. Cela évite l'escalade réciproque des émotions négatives, le combat souterrain des personnalités.

Un autre écueil à la compréhension est la valeur affective que l'on attache aux mots et qui dépend de notre vécu. Ainsi le sens des mots est à peu près le même pour tout le monde, mais l'intensité émotionnelle qui l'accompagne dépend de chacun. Le vrai sens de « je veux » dépend de l'intensité de la volonté de celui qui l'exprime, tout comme « ma famille » ou « mes amis » dont le vrai sens se situe dans le vécu familial ou social de chacun. [Les mots sont des vases pleins d'une expérience dont ils débordent. Les mots désignent une expérience, ils ne sont pas cette expérience.]¹⁰

Il nous faut relativiser notre point de vue et notre désir de convaincre, car une part du sens réel nous échappera toujours chez l'autre qui dépend à la fois de la charge émotionnelle et de son vécu.

C'est l'intonation qui donne une indication de l'intensité émotionnelle. Essayons d'être attentif à la tonalité, améliorons notre écoute en évitant d'intervenir constamment pour parler de soi. L'exercice d'écoute mutuelle affine notre compréhension de l'autre.

Le cercle vicieux des contradictions

L'analyse des conversations nous permet également de vérifier la logique de notre communication, de notre propre raisonnement ; de prendre conscience de nos contradictions qui apparaissent souvent dans la construction de notre langage ; de révéler nos désirs antagonistes et ainsi de mieux gérer nos actions. Évitions d'être paralysé par des contraintes opposées et des désirs contradictoires qui nous obligent à faire une chose et son contraire à la fois.

D'autres comportements ressemblent à des cercles vicieux où notre action aggrave la situation que nous redoutons. Il se forme une complémentarité négative entre les deux individus. En voici quelques exemples :

[Quelqu'un qui accuse constamment son partenaire de ne pas l'aimer assez, qui a une peur bleue de se faire abandonner, qui ne cesse de lui demander des preuves de son amour, finira sans doute par créer les conditions de la séparation. Le manque de confiance en soi et en l'autre finira par détruire l'amour.]¹⁵ On peut essayer de comprendre pourquoi on manque de confiance en soi, pourquoi on a peur de l'abandon, en cherchant dans la relation qu'on entretenait avec ses parents durant l'enfance. Mais la solution d'urgence consiste à faire comme si on avait confiance en soi et en l'autre, de jouer une sorte de comédie pour se conformer à notre modèle de personnalité, de cesser les comportements négatifs. Cela augmentera l'émotion amoureuse en nous et chez notre partenaire, nous fera sortir du cercle vicieux qui nous conduit à l'échec, et petit à petit nous redonnera réellement confiance en nous.

Autre exemple de contradiction : une personne accuse constamment son partenaire de ne pas être suffisamment responsable, d'être obligé de toujours tout faire à sa place. Encore une fois, nous sommes dans un cercle vicieux, plus nous faisons les choses à la place de l'autre, et moins il est responsable. Nous devons changer notre façon d'agir, faire un effort sur nous-même pour ne pas intervenir et laisser son conjoint responsable de ses actes, même si celui-ci se trompe, même s'il fait mal les choses. C'est la seule façon de sortir du cercle vicieux en donnant une chance à l'autre de devenir responsable.

On peut également citer le cas des comportements homme/femme lors des conflits conjugaux. L'homme aura tendance à se replier sur soi, à être passif et la femme à le harceler par des critiques acerbes. L'homme dira « Je me replie parce que tu es hargneuse » et la femme répondra « Je suis hargneuse parce que tu te replies ».

[Quelqu'un qui pense dès le départ « Personne ne m'aime » aura un comportement méfiant, défensif ou agressif. Il y a toutes les chances pour que les autres répondent de façon inamicale, le laissent dans son coin et de cette façon confirment à la personne

qu'effectivement personne ne l'aime. Celui-ci va conforter son attitude de méfiance et de défense qui aggraveront d'autant les réactions d'autrui.

Chaque partenaire pense qu'il réagit au comportement de l'autre, sans s'apercevoir qu'à son tour son comportement influence la réaction du partenaire.]¹⁵

Dans les deux premiers exemples, il se peut évidemment que dans le premier cas notre inquiétude soit justifiée, que notre partenaire nous aime pas vraiment, qu'il souhaite nous quitter. Dans le deuxième cas également, notre partenaire est si peu responsable, il fait tout si mal qu'il est impossible de lui faire confiance. Dans ce cas-là, il faut être assez fort pour envisager la séparation, ne pas retomber dans le cercle vicieux qui fera de notre vie un enfer. Ne pas s'accrocher désespérément à une situation pernicieuse par peur panique de la solitude. Recherchons plutôt un autre partenaire ayant plus d'affinités avec nous. Il vaut mieux se retrouver seul, en paix avec soi-même, retrouver la simple joie de vivre, que tenter à tout prix de conserver une relation qui nous rendra malheureux toute notre vie.

Toutes ces logiques pathologiques sont inscrites dans des cercles vicieux, elles s'intensifient dans un jeu infini, elles troublent notre image de la réalité. S'il y a une part de notre interprétation de la réalité qui est fautive, c'est que notre raisonnement l'est aussi. Pour en sortir, transformons notre comportement en jouant. Tel un comédien qui travaille un rôle, faisons en sorte que nos actes et nos paroles agissent de façon correcte même si nos émotions nous poussent en sens opposé, c'est la seule façon pour sortir d'un cercle vicieux.

Le comédien est le personnage magique qui nous permet de prendre du recul par rapport à la situation vécue au présent. Ce décalage dans le temps permet de moduler notre comportement en fonction de notre objectif, de parasiter tous les comportements réflexes contraires à l'amour complice.

La préparation du discours

Il est parfois utile d'avoir des conversations imaginaires avec certaines personnes ou sur certains sujets, afin de régler à l'avance notre langage et de préparer certaines phrases clés qui seront débarrassées de leurs défauts, de les intégrer mentalement pour qu'elles deviennent spontanées.

On peut aussi déterminer l'ordre dans lequel nous allons développer nos idées pour qu'elles soient mieux comprises par notre interlocuteur. Au bout de quelque temps, lorsqu'on a les idées plus claires sur ce que l'on doit faire, le temps écoulé entre nos actions et notre réflexion va peu à peu se réduire et finir par coïncider. Nos actes et nos pensées redeviendront instinctifs et spontanés après leur période de transformation.

Nos actions instinctives et notre discours seront alors en accord avec notre réflexion. Nos actions seront libérées de nos instincts primaires.

Restons attentif car l'évolution de notre conscience peut nous amener à mieux définir notre objectif et donc à remodeler nos actions ainsi que notre stratégie relationnelle. Nos facultés d'adaptation et de réflexion doivent toujours rester en éveil, travaillons notre souplesse d'esprit sans relâche.

C'est la maîtrise du langage qui nous permettra de réduire la confusion qui règne entre les hommes. Veillons à ce que notre parole reflète exactement notre pensée, que nos actes soient en accord avec nos paroles, sortons des contradictions. Ne pas mentir, ne pas dire une chose et faire son contraire. Dans certains cas, sachons même nous taire pour être plus efficace.

Les buts d'une conversation

Notre fierté malade liée à notre esprit de compétition nous fait imaginer la conversation comme un lieu privilégié pour fortifier notre ego. Il faut en sortir vainqueur coûte que coûte, prouver à l'autre qu'il a tort, ne jamais être d'accord. Pour certains, cela se joue inconsciemment comme une partie d'échecs, l'un a dit blanc, il dira forcément noir pour que la partie puisse se jouer. Même si cela est difficile à défendre, il utilisera toutes les méthodes possibles, dont voici un aperçu :

La contradiction à outrance en dehors de toute pertinence, les incohérences que l'on fait passer en force, en élevant la voix, ou en douceur en les faisant passer pour des élucubrations pseudo-intellectuelles, que personne ne peut être à même de déchiffrer. On change brusquement de sujet lorsqu'on est coincé, on prend la tangente pour éviter de répondre à certains arguments. On évoque des malentendus en interprétant des métaphores de façon littérale ou, au contraire, en disant que l'on croyait qu'il s'agissait d'une métaphore. On se fiche de la logique en disant n'importe quoi, ou en empêchant l'autre de parler. On réfute la réalité ou les preuves en inventant n'importe quelle excuse, ou en s'énervant pour couper court à la discussion. Le mépris, l'insulte, l'ironie sont également utilisés pour déstabiliser l'autre. Dans de tels conflits, les mots finissent par perdre leur contenu pour n'être que les instruments permettant de gagner la partie. Le désir de possession, donc de convaincre, est un réflexe ancestral dont il est difficile de se débarrasser.

Mais quelle est notre motivation profonde ? Obtenir plus d'un individu qui ne veut pas ? Forcer sa personnalité en lui manquant de respect ? Il faut pourtant qu'il comprenne ! Mais pourquoi faut-il qu'il comprenne ? Parce que cela nous est utile ? L'objectif est-il d'obtenir plus, ou de créer un moment amical d'échange d'opinions, même contradictoires ? Après tout, notre interlocuteur est responsable de ses actes, et nous n'avons pas pour mission de le convaincre.

Ce n'est pas à nous de le protéger d'une erreur. Nos conseils ne doivent pas aller au-delà de la simple conversation. L'expérience et le vécu d'un échec sont souvent plus efficaces pour une prise de conscience.

Autant que possible, évitons les relations suivies avec des individus bornés, ceux qui répètent toujours les mêmes arguments en criant toujours plus fort. Ceux pour qui la discussion se limite à la lutte éternelle du pouvoir. Ils sont toujours contre tout, ils s'opposent à tout de façon systématique. Ils se plaignent de tout. Afin d'éviter les polémiques inutiles, évitons de relancer la discussion en restant à l'écoute, cela permet en partie d'apaiser une personne en colère. On peut répondre, quand c'est possible, de façon positive, pour stopper la rivalité, car celui qui affirme ne s'oppose pas. On peut dire par exemple que si on se tait c'est qu'on a déjà énuméré tous nos arguments une ou deux fois et qu'on ne souhaite pas les répéter.

Vous pouvez essayer de lui expliquer ce que vous pensez des discussions motivées par les rapports de force pour qu'il comprenne les raisons de votre attitude de retrait, mais sans agressivité ni vexation. Dans d'autres cas, adopter une attitude de neutralité, soit par le discours, soit par le silence, peut éviter la production d'émotions négatives. Bien entendu, cela n'est pas toujours aussi simple, et parfois nous sommes obligés, soit de subir, soit de nous défendre, sans échappatoire. C'est évidemment le cas pour les violences physiques et, plus subtilement dans la vie de couple où les actes de l'un ont forcément des répercussions sur l'autre.

ÉLÉMENTS POUR L'ANALYSE DES CONVERSATIONS

La conversation doit cesser d'être un échange de marchandises ou chacun essaye de tirer le maximum de profit, mais un lieu d'échange d'idées, d'opinions et d'arguments où l'important n'est plus de savoir à tout prix qui a raison, mais de déterminer quelle est la solution la plus juste pour chacun. La conversation doit servir à notre évolution personnelle où les conseils de chacun apportent leur petite part de vérité. Changer d'avis en reconnaissant la qualité des arguments, nous aide à améliorer notre conscience. Soyons attentif à ne pas rester bloqué sur des opinions toutes faites. Notre raison et notre honnêteté envers nous-même doivent constamment rester en éveil pour nous éviter des entêtements inutiles.

Pour qui souhaite une relation reposant sur le respect mutuel et l'équilibre propices aux émotions amoureuses, les comportements autoritaires doivent agir comme une sonnette d'alarme.

La maîtrise du langage

Lorsque l'objectif à atteindre, à travers le langage, n'est plus l'accumulation de biens et de pouvoirs, mais la création d'émotions amoureuses et fraternelles, les moyens d'y parvenir se transforment. Le mensonge devient un handicap et le respect de l'autre la valeur suprême.

Les rapports de force doivent se transformer en rapports de confiance, et le respect nous interdire d'exercer des pressions morales ou physiques.

C'est la transparence dans nos rapports qui augmente le sentiment de confiance. Il nous faut abandonner les comportements tactiques masqués pour un comportement clair et honnête, dont les actes sont conformes aux paroles.

C'est la logique dans les idées et les arguments qui doivent guider notre communication afin de dépasser nos contradictions.

Voici quelques pistes à suivre pour transformer la stratégie instinctive de nos conversations.

La stratégie du « diviser pour régner » est inutile, il vaut mieux s'unir et coopérer pour régner ensemble.

Ne plus penser qu'il faut un gagnant et un perdant, mais que chacun gagne si l'autre gagne aussi, c'est la base de la coopération. Avoir une démarche de confrontation et non d'affrontement, une attitude d'exploration et non un positionnement rigide. Établir des liens de solidarité et créer des passerelles susceptibles de converger vers des solutions satisfaisantes pour chacun. Il est essentiel de se pénétrer du point de vue de l'autre au lieu de le critiquer, afin de pouvoir ensuite développer une argumentation adéquate. L'esprit critique sape chez l'autre tout désir de coopérer. Reconnaître le point de vue de l'autre ne signifie pas que nous le partageons, mais simplement que nous le respectons comme un point de vue valable parmi d'autres. Vouloir à tout prix convaincre conduit inéluctablement à bloquer la conversation. Lutter contre les objections, revient à les renforcer.

Les regards et l'expression faciale

L'expression faciale est également un élément d'analyse et de compréhension. Chaque espèce animale a son propre langage, mais au-delà des espèces, les animaux évolués communiquent également entre eux, grâce aux expressions faciales et à celles du regard.

Le langage du regard, bien qu'étant rudimentaire (une expression pour chaque émotion), est un langage universel compris par toutes les espèces. L'expression de la peur, de la joie, de la haine, de la colère, de l'étonnement, du dégoût, etc. est la même chez tous les animaux supérieurs. L'homme, grâce aux nombreux muscles de son visage possède le système d'expressions faciales le plus subtil, nous parvenons à rendre toute une gamme de changements d'humeur complexe.

Les sons également révèlent l'état émotif de l'individu. Il y a des grognements, des gémissements, des cris fonda-mentaux et instinctifs que nous partageons avec les autres primates. Ces signaux verbaux apparaissent sans qu'on les enseigne et ont la même signification pour toutes les cultures. Ils donnent une impression immédiate de l'attitude affective de celui qui les émet.

L'expression du regard est liée à l'émotion, on peut même dire que **c'est l'émotion qui fait le regard** et que, de ce fait, c'est un langage qui ne peut pas mentir. Nous avons donc autant de regards que d'émotions. Pour des émotions nouvelles, nous aurons des regards nouveaux. Certains mystiques comme certains schizophrènes établissent une sorte de contact étonnant avec les oiseaux qui viennent se percher sur leur épaule. Et le regard de l'amour complice, quand nous saurons le maîtriser, un regard serein reflétant la joie et l'amour, quel impact aura-t-il sur les autres ?

Le regard est le miroir de l'âme

Très souvent, en un instant nous percevons qu'une personne est en colère, car elle a les yeux noirs, ou qu'elle est triste si ses yeux sont ternes ; on suppose qu'elle est gaie, amicale ou amoureuse quand ses yeux brillent et que ses pupilles sont dilatées, qu'elle ment quand ils se baissent, qu'elle est honnête si son regard est franc et direct, ou encore qu'elle est égoïste si ses pupilles sont constamment contractées ou qu'elle a mauvaise conscience si son regard est fuyant.

L'ouverture de la pupille règle plus ou moins l'entrée de la lumière dans l'œil. Dans l'obscurité elle sera dilatée et à la lumière contractée. Mais l'ouverture de la pupille donne aussi une indication sur l'état émotionnel de l'individu. S'il est confiant et amoureux sa pupille sera plutôt dilatée, alors que s'il est égoïste et méfiant elle sera plutôt contractée.

Un regard appuyé est toujours perçu comme un signe d'agressivité. Seuls les amoureux savent se regarder dans les yeux, car ils n'ont rien à se cacher.

Tous ces éléments sont des indications sur les émotions de notre interlocuteur, mais ne basons pas notre opinion uniquement sur cela. Les séducteurs et certains gourous ont souvent les yeux qui brillent, c'est une bizarrerie qui peut être un signe révélateur. L'amour et la joie sont également des émotions qui se traduisent par un certain éclat du regard. Seule notre expérience et notre sensibilité peuvent nous aider à discerner.

On peut noter que chez l'homme, seuls les yeux sont capables, tel un miroir, de refléter des objets. L'angle d'arrivée et la quantité de lumière qui pénètrent dans l'œil sont réglés par l'ouverture ou la fermeture de la pupille. C'est sans doute l'angle d'arrivée qui donne ce reflet lumineux qui participe à l'expression du regard. Peut-on se rendre maître de ce mécanisme ?

Le mécanisme du miroir est à la base de la création de la conscience, sinon du secret de la vie.

Conclusion

L'analyse des conversations nous donne le moyen de transformer en douceur notre comportement, elle nous permet de le mettre en accord avec notre objectif de vie, l'amour complice.

[Arriver à maîtriser ses émotions permet à l'homme d'évoluer avec aisance dans la vie sociale. Il est ouvert, enjoué, détendu, et peu porté à ruminer ses soucis. Il est prêt à rendre service et à assumer ses responsabilités, car ses actes sont sous-tendus par des principes personnels forts. Ces qualités le rendent sympathique et prévenant. Sa vie affective est riche et il se sent à l'aise dans sa vie privée et publique.]¹⁰

Après toutes ces réflexions sur l'amour complice, il nous reste encore à rencontrer quelqu'un avec qui tout cela sera possible. Un être dont la personnalité sera complémentaire de la nôtre, avec qui nous aurons des affinités physiques et psychologiques. On ne peut que s'en remettre au hasard pour réussir cette rencontre, mais sitôt trouvée, tout faire pour que notre comportement donne à l'amour complice les meilleures chances de réussite.

Même si on n'est pas en couple, exerçons-nous à maîtriser notre langage, améliorons notre écoute et limitons nos désirs, vivons au présent.

Passons du mode « Avoir plus » au mode « Être plus ».

Un autre phénomène mérite d'être pris en considération, il s'agit de la contagion des émotions. [On peut s'apercevoir au sein d'une foule que la peur ou la violence peuvent gagner les individus comme une traînée de poudre sans raison apparente. La joie et la gaieté dans une foule en liesse peut suivre le même mécanisme de contagion.]¹⁴ On sait depuis longtemps que le fou rire entraîne le fou rire. Ce phénomène de contagion peut également se produire pour l'amour complice.

Enfin, est-il possible de modifier l'intensité de nos émotions par la seule maîtrise de notre langage ?

C'est un pari que chacun peut tenter. C'est une façon de rompre avec notre instinct animal, dont le comportement est réglé par l'inconscient.

C'est une façon de devenir libre et responsable.

Nous ne devons plus parler à tort et à travers, sans réfléchir aux conséquences. Le langage doit devenir une activité noble où chacun engage son honneur par sa parole.

Chapitre 9

Les facultés psychiques

Ce chapitre tente de définir et d'expliquer sommairement le fonctionnement de certaines facultés psychiques. Pour essayer de nous transformer, il nous faut comprendre la structure de notre personnalité, le jeu des émotions, ainsi que le fonctionnement de nos facultés mentales comme la conscience, la raison, la mémoire ou la croyance.

La conscience

[Il y a deux formes de conscience :

La conscience primaire provient du cerveau primitif, l'hypothalamus, situé à la base du cerveau, elle régit les fonctions vitales comme l'appétit, les comportements sexuels, les stratégies de défense, les rythmes cardiaques et respiratoires, la transpiration, les fonctions digestives, les cycles de sommeil.

La conscience secondaire provient de l'activité de la matière grise, le cortex cérébral englobant le cerveau primitif. Elle analyse les informations provenant de l'extérieur pour donner une réponse corporelle adaptée.]²⁴

La qualité de l'information dépend de la qualité de nos sens (nos yeux sont-ils adaptés pour voir la réalité ?). La qualité de l'analyse dépend de la qualité de nos fonctions psychiques comme le raisonnement, l'intuition et la mémoire qui enregistrent le temps et les événements (nos fonctions psychiques sont-elles adaptées pour comprendre la réalité ?). [Il se pourrait que nous soyons limités dans notre pensée par la façon dont nous sommes constitués.

La conscience naît d'un ensemble particulier de relations existant entre la perception, la formation de concepts et la mémoire.]²⁴

Toutes nos perceptions (notre existence) sont enregistrées automatiquement, au fur et à mesure qu'elles se déroulent dans notre mémoire. Les yeux, où les images de la réalité se reflètent comme dans un miroir, pourraient bien être impliqués dans cet enregistrement qui se fait de façon hiérarchique selon l'intensité émotionnelle qui l'accompagne. En parallèle, fonctionne un autre mécanisme qui compare de façon analogique l'enregistrement du présent avec celui du passé afin d'ajuster l'action qui va suivre en fonction de l'expérience passée. C'est le travail de la conscience.

Les émotions fortes s'inscrivent profondément dans la mémoire parce qu'elles sont un facteur d'adaptation rapide aux situations d'urgence. La mémoire se confond presque avec la conscience. Une perte de mémoire est une perte de conscience et certains événements oubliés se réfugient dans l'inconscient.

[La conscience primaire et la conscience secondaire entretiennent des relations différentes avec le temps. Dans la conscience secondaire, la notion du temps qui passe est un concept lié à l'agencement des souvenirs dans la mémoire, tandis que le présent immédiat, lui, est régi par la conscience primaire qui gère les instincts. L'ego est une structure engagée dans le traitement du temps, donc associée à la mémoire.]²⁴

La conscience évolue aussi grâce au progrès de notre système d'analyse et de

raisonnement qui pour exister a besoin du langage. Bien raisonner dépend de la structure de la personnalité et de son équilibre. C'est la fabrication du langage qui produit les pensées et permet la mémorisation. Il n'y a que l'homme qui possède les organes physiques permettant la production de sons. Les animaux ne peuvent pas mémoriser à long terme car ils sont incapables de produire le concept phonétique permettant d'être enregistré. [Un animal doit regarder le ciel pour voir qu'il est bleu, il est soumis au présent de l'action, il ne possède pas le concept « le ciel est bleu » et ne peut pas l'enregistrer dans sa mémoire. Il n'a pas de conscience secondaire.]²³

Ainsi, plus l'homme fabrique du langage et plus il produit de la conscience. Ne pas connaître le mot liberté, c'est ne pas en avoir conscience et ne pas pouvoir choisir. Pour l'évolution de la conscience et des émotions positives, il nous faut réfléchir à notre façon de parler, à la structure de notre langage. **Nos sensations deviennent de plus en plus fines grâce à l'élaboration du langage.**

L'inconscient

Tous nos comportements ont une dimension affective. Chaque grande forme de conduite est déterminée par un certain nombre d'émotions. Il y a les conduites rationnelles, les conduites émotives, les conduites passionnelles et les conduites névrotiques. Les motivations profondes de nos comportements ne sont pas toujours conscientes, ce qui limite notre liberté et notre faculté à raisonner.

Chez l'enfant, par exemple, les émotions sont plus superficielles, car elle ne mettent pas en jeu un inconscient qui n'existe pas encore ou qui normalement est peu profond. L'adulte qui a « forgé » son inconscient en fonction des expériences qu'il a vécues et des traumatismes qu'il a rejetés artificiellement de sa mémoire, aura des conduites émotives ou névrotiques indépendantes de sa volonté. Une émotion forte, comme nous l'avons vu, doit être enregistrée profondément dans la mémoire, elle n'a rien à faire dans l'inconscient dont le travail est de gérer le fonctionnement biologique. L'inconscient remet ce souvenir à sa place, dans la mémoire, provoquant chez l'individu, des actes manqués, des lapsus ou de légères névroses.

Les émotions négatives sont des réponses aux frustrations et aux manques qui peuvent porter atteinte à notre instinct de survie. La peur, la colère et l'agressivité sont les réponses à ces besoins, elles sont portées par le désir. Désir de nourriture, de partenaire sexuel, défense ou protection. Lorsque ces désirs sont trop intenses, ou lorsque nous subissons les désirs démesurés des autres, cela devient moralement inacceptable. Nous rejetons ces idées aux « oubliettes » de la mémoire et nous « creusons » notre inconscient. [Ce qui se passe dans l'inconscient ne se passe pas ailleurs que dans la conscience, mais reste invisible.]²⁴

Les émotions positives sont des satisfactions, elles augmentent notre Être. La joie, l'amour et l'optimisme sont portés par le plaisir et, même intenses, n'ont pas d'incidence sur notre inconscient ni notre santé.

L'inconscient se manifeste parfois comme une pathologie de la mémoire. Les progrès de l'éducation, de la culture et des relations saines devraient permettre son évolution vers plus d'équilibre.

La raison

La raison est une faculté en constante évolution. [Chaque révolution scientifique entraîne une réorganisation de notre raison et de notre logique. On peut concevoir une intégration et une absorption continue des formes successives de la raison par les générations qui s'enchaînent. Ainsi, la raison nous permet de tenter une évaluation et un jugement sur les choses tout en sachant que sa valeur de vérité évolue avec le temps.]²⁰

Il y a la raison analytique ou discursive qui est une sorte de dialogue, de discours intérieur que l'on a avec soi-même et qui nous permet d'évaluer les arguments en les soumettant à toutes sortes de contradictions. À partir des données premières, nous construisons un raisonnement logique grâce aux comparaisons et aux déductions. Nous utilisons les conjonctions « mais, ou, et, donc, or, ni, car » pour articuler les raisonnements. [Les données premières ou prémisses, évoluent et se transforment avec l'évolution de notre conscience qui elle-même est soumise à l'élaboration de la raison. **On peut dire que l'un des aspects majeurs de la raison consiste à manier correctement le langage.**] ²⁰ À partir du dialogue intérieur, le langage et la raison ont une évolution commune, ils sont presque de même nature.

Les raisonnements erronés conduisent le plus souvent à des comportements pathologiques enfermés dans le cercle vicieux des contradictions. Dans ce cas, la notion du temps qui s'enregistre dans notre mémoire, liée à nos raisonnements et à notre langage, se trouve perturbée. Ce dysfonctionnement semble être le trait commun de la plupart des troubles psychologiques. Remettre nos raisonnements dans l'ordre et bien utiliser notre langage est sans doute l'une des priorités de notre développement personnel.

Il y a également la raison analogique, ou intuitive, plus difficile à manipuler et apparemment moins précise. Ce type de raison nous permet de comparer des formes ou des structures dans leur globalité, sans avoir besoin de les analyser par petits bouts comme le fait la raison analytique. Elle perçoit directement des vérités en une seule démarche. Un mathématicien célèbre a pu dire « J'ai trouvé la solution, il me reste à comprendre comment j'y suis parvenu. » L'intuition, dont les mécanismes sont difficiles à cerner, y est prépondérante. Il est probable que les problèmes métaphysiques et les sciences humaines ont plus de chances d'être résolus ou compris par la raison intuitive.

Aussi bien les prémisses que les résultats des raisonnements sont soumis au jugement du « bons sens », pour vérifier s'il reste des contradictions ou des non-sens dans les enchaînements logiques. [Le « bon sens » nous a toujours fait poser comme prémisses qu'un objet avait toujours une position et une vitesse mesurables. Nous savons aujourd'hui que cela n'est pas vrai pour les particules infiniment petites qui ont une double nature, à la fois onde et particule. Ainsi la science progresse par dépassements successifs des formes périmées de la raison. La raison nous apparaît comme un mouvement constructif et non comme un système de principes établis définitivement.]²⁰

La raison rencontre de nombreux problèmes quand elle s'intéresse aux mécanismes psychologiques, au « connais-toi toi-même » socratique. Sa seule méthode est l'introspection, mais le système émotif de l'individu lui masque des luttes d'intérêts contradictoires qui constituent son inconscient. Là encore, la raison intuitive sera sans doute plus performante.

Dans tous les sens du terme, l'homme doit se faire une raison.

La mémoire

La mémoire est sans doute le centre névralgique de notre personnalité. La conscience ne pourrait exister sans la mémoire qui mesure le temps, qui nous donne conscience de la mort, et qui nous forge un ego. Car les souvenirs s'ordonnent dans le temps, de façon hiérarchique selon leur charge émotive et nous permettent d'adapter notre futur en fonction de notre passé. Chez l'enfant, la mémoire apparaît aux alentours de trois ans grâce à l'acquisition du langage. C'est également, et pour la même raison, le début de l'inconscient. Son ego se forme automatiquement du fait qu'il acquiert la notion du temps. Les psychologues appellent cette période le stade du miroir. L'enfant a une conscience réflexive, il sait qu'il est un individu différent de tout le reste. À une lointaine époque, lorsque l'ego et la mémoire sont apparus chez les premiers primates, ils passèrent collectivement le stade du miroir pour devenir l'humanité. Ils ne faisaient plus partie du Tout, mais étaient des individus ayant peur de la mort et affrontant la fuite du temps. Mais ce temps qui s'écoule, c'est dans la mémoire qu'il s'inscrit, qu'il se mesure, en relation sans doute avec les rythmes cardiaques et respiratoires. De là nous vient un sentiment d'urgence ou de sérénité, selon qu'il semble s'écouler vite ou lentement. C'est une dimension psychique que nous pouvons modifier.

La mémoire est également le lieu où s'emmagasinent les bons et les mauvais souvenirs qui conditionnent notre humeur générale, triste ou gaie. [Sans mémoire, il n'y aurait pas de connaissance, pas d'esprit, pas de pensée, sans les souvenirs, on n'existerait pas.]¹⁹ La mémoire permet d'analyser le présent en fonction du passé et d'anticiper le futur.

Vivre en couple, partager des activités, avoir des projets communs, nous permet d'une certaine façon d'avoir une mémoire commune. Chacun est le témoin de la vie de l'autre, chacun existe dans les yeux de l'autre. Nous ne sommes plus seuls face à nous-même. Plus cette communauté de mémoire est profonde et plus notre attachement à l'autre est profond. L'amour permet au couple d'avoir une âme commune. D'une façon générale, rien n'unit les hommes comme des souvenirs communs, c'est le propre des amis d'enfance.

Pourtant, avec le temps, certains événements s'effacent, soit parce qu'ils étaient insignifiants, sans aucune charge émotive, soit au contraire parce qu'ils possédaient une forte charge émotive négative et leur présence gênait notre développement émotif. Ces souvenirs pénibles nous empêchent de vivre sereinement, ils ressurgissent dans notre présent par un phénomène de projection. Il nous faut purger ce tiroir à souvenirs en diminuant leur charge émotive.

Cela nous met en garde sur nos actes futurs, car tout ce que nous faisons s'enregistre de façon irrémédiable dans notre mémoire. Le temps poursuit sa course sans retour possible. Il est impératif de vivre dans la vérité, que nos actes coïncident avec nos valeurs morales sans quoi notre mémoire se révoltera, provoquant parfois des altérations physiologiques. Bien sûr, nos mauvais souvenirs ne dépendent pas toujours de nous et notre entourage ou nos parents en portent aussi parfois une part de responsabilité.

L'âme

L'âme c'est ce qu'il reste de l'esprit après la mort. Si elle existe et si elle survit à la mort physique, elle doit logiquement émaner de la mémoire et de l'énergie émotionnelle qui s'y emmagasine grâce aux émotions fortes. Rappelons que seuls 10 % des capacités du cerveau sont utilisés par l'homme, il reste donc des ressources. Cette hypothèse doit nous conduire à rechercher dans notre vie des actions produisant des émotions fortes positives, comme

LE VERTIGE DE L'AMOUR COMPLICE

l'amour complice dont la pratique finirait par constituer la structure de notre âme. L'évolution de l'âme ou de l'esprit dépendrait en grande partie de l'adaptation émotionnelle de l'individu. Après la mort, l'âme serait projetée dans un monde non physique, donc non modifiable pour l'éternité, d'où l'importance de nos actes et de notre morale durant notre existence afin d'éviter les cercles vicieux des communications pathologiques.

[Lorsqu'on est proche de la mort, on développe une sensibilité particulière. On comprend comment chacun de nos choix s'est imprimé à jamais dans le destin du monde par ses répercussions infinies. On prend conscience de l'importance de chacune de nos pensées, de chacune de nos paroles, des gestes d'amour envers les autres, ou envers la nature. On a la sensation pour la première fois de vivre intensément chaque instant. On sait qu'on restera à jamais dans le souvenir des hommes en bien ou en mal, selon la nature de nos actes.]¹³ C'est ça aussi notre âme.

[L'homme est prisonnier du temps, victime de l'éphémère, l'âme est la seule réponse à son besoin d'éternité, notre mémoire qui cherche à tout enregistrer, est en lutte désespérée contre l'écoulement du temps et la perte de la vie.

Même nos plus beaux souvenirs, ceux des jours heureux, contiennent de l'amertume. Ils apportent avec eux le regret du temps perdu.]¹⁹

Pouvons-nous manipuler notre mémoire ?

Notre mémoire est sélective, certains événements y restent gravés à jamais, d'autres sont immédiatement oubliés. Cette sélection dépend de notre personnalité qui confère ou non une certaine charge émotive aux événements en fonction de notre sensibilité. Les deux types de personnalité introvertie ou extravertie et leur quatre tendances énumérées à la fin du chapitre 5 déterminent notre façon de sentir, de voir, de comprendre les événements. Celui chez qui la tendance « pensée » domine recherchera plutôt des idées, des repères fait de filiations logiques, alors qu'un autre de tendance « sensation » jalonnait ses recherches de repères qui émeuvent ses sens. Tel homme de type « sentimental » se souviendra plus facilement de faits qui parlent à son cœur et à son âme plutôt qu'à sa raison. Celui de tendance « intuitif » fera plus confiance à son imagination qu'à ses sens. Connaître son type de comportement permet de mieux appréhender les mécanismes de sa mémoire.

Dans chacune de ces tendances nous recherchons des émotions fortes car plus notre mémoire est vive, et plus nous existons. Chacun porte en soi un noyau affectif autour duquel les impressions s'agglomèrent ; notre mémoire est révélatrice de nos tendances, de nos goûts, de nos passions. Un passionné retiendra tout ce qui concerne l'objet de sa passion.

Les souvenirs de guerre, par exemple, traumatisent le plus souvent toute la génération qui l'a vécue de façon irrémédiable. Même très âgé, les souvenirs les plus nets, ceux dont on parle le plus, sont les souvenirs de guerre.

C'est en gérant au mieux la charge émotive de nos actions, en diminuant les négatives et en activant les positives, que l'on changera la nature de notre mémoire.

Évitons de charger notre mémoire de souvenirs négatifs, d'actes contraires à nos devoirs, car l'oubli n'est pas garanti. [Nos regrets et nos remords, notre culpabilité, attristent notre vie, ils forment la trame grise de notre passé.]¹⁹

On apprend souvent par diverses techniques à améliorer sa mémoire, mais dans certains cas, l'oubli est tout aussi intéressant à développer. Le fondement de la psychanalyse consiste à se rappeler des événements désagréables que l'on a « oubliés », de les purger en les acceptant, en diminuant leur charge émotive. Mais, dans le quotidien, ressasser constamment des idées négatives sur les autres ou sur soi-même, amplifie leur pouvoir

négatif sur notre santé morale et physique. Comment limiter leur influence ? Peut-être en évitant d'en parler constamment. Les mots entretiennent la mémoire, le silence facilite l'oubli. En se concentrant sur la face positive des choses, cela permet d'en oublier la face négative, ou du moins de ne pas vivre dans cet état d'esprit.

D'où l'importance d'avoir un objectif de vie afin de pouvoir ajuster nos pensées et nos actes, afin d'éviter tout contentieux avec notre passé. Plus l'amour complice augmentera en intensité, et plus cette nouvelle émotion sera capable d'imprimer notre mémoire aussi fortement que la souffrance ou le malheur. Vivre dans l'infini présent, le ralentissement psychologique du temps qui passe, peut être considéré comme une sorte d'étiollement de la mémoire et des raisonnements qui se développent dans le temps. Modifier les paramètres temporels revient à modifier le fonctionnement de notre mémoire. L'étude d'un modèle de comportement adapté à notre objectif de vie pourrait alors nous servir comme une sorte de grille de déchiffrement, une façon de vivre et de penser, de réagir et de communiquer valable dans presque toutes les situations. L'étude d'un modèle de comportement adapté à notre objectif de vie peut être comparée à une sorte de grille de déchiffrement, une façon de vivre et de penser, de réagir et de communiquer valable dans presque toutes les situations.

La croyance

La vérité absolue existe-t-elle, ou bien, en dernière analyse, tout ne repose-t-il que sur des croyances ?

Notre système de croyances qui s'est mis en place tout au long de notre vie, par notre éducation et notre expérience, nous guide inconsciemment à travers tous nos comportements. La façon dont nous interprétons la réalité est souvent déterminée par notre système de croyances.

Il ne s'agit pas de nous demander si nos croyances sont vraies ou pas, mais plutôt de déterminer si elles nous conduisent vers un comportement positif, en accord avec notre objectif de vie. Pour changer notre comportement, il faut changer notre système de croyances. La croyance est sans doute l'énergie de base la plus puissante de la vie. L'effet placebo en médecine en est une illustration saisissante, mais une croyance erronée ou négative peut également entraîner toute une série de troubles psychosomatiques. La voie mystique, qui permet de reculer certaines frontières biologiques, ou dépasser la douleur, est fondée sur une conviction profonde.

Le langage que nous utilisons n'a pas seulement pour effet de modifier l'humeur, les opinions ou les sentiments, il peut être également à la source de changements physiques qui ne pourraient survenir en temps normal. C'est le cas des envoûtements en tout genre ou des guérisons miracles dont se targuent les guérisseurs. La croyance entraîne l'autosuggestion, qui elle-même accomplit un travail en nous, d'une façon encore inconnue des scientifiques. C'est un fait, la foi peut modifier nos valeurs biologiques.

Plus nous augmenterons notre foi ou notre croyance en l'amour complice et mieux nous le réaliserons.

La croyance et la volonté sont les leviers de notre action. En travaillant sur ces deux points, on peut accélérer la transformation de notre vie dans le sens souhaité.

On devient ce en quoi l'on croit.

L'animal humain évolue et s'humanise grâce à l'amour, c'est pourquoi il est à la base de la plupart des religions ou que les poètes le chantent depuis la nuit des temps.

L'amour complice n'est pas naturel, il n'est pas inné, il est même en contradiction avec les lois de l'évolution basées sur les rapports de force. C'est un choix culturel qui dépend de notre croyance et de notre volonté.

Partie 3

Perspectives

humanistes

Chapitre 10

Une société humaniste

Sur l'ensemble du monde vivant, seuls les animaux supérieurs ont parfois des états de conscience relatifs, mais seul l'animal humain a inventé un système pour la faire progresser sans cesse. Cette invention, c'est l'expérimentation qu'il peut réaliser grâce à ses mains, que seuls les primates possèdent. Tous les autres animaux ne disposent que de leurs mâchoires pour manipuler leur environnement. Leur socialisation leur a donné de nouveaux besoins comme celui de la Justice, de l'Amour, de la solidarité. Des émotions nouvelles qui se développent au détriment des émotions nécessaires aux instincts comme la peur et l'agressivité.

L'Humanisme consiste en ce qui fait la particularité de l'homme : Le développement de sa conscience

Contrairement à la morale religieuse qui se donne comme objectif le rapprochement vers Dieu, la morale humaniste met l'homme et son bien-être au centre de sa réflexion éthique.

La morale détermine notre comportement : les sciences physiques et psychologiques, la médecine sont des pratiques morales humanistes, aussi bien que l'éducation et la pratique des arts qui permettent l'épanouissement et l'enrichissement de l'individu. Tenter d'équilibrer les relations et les échanges entre les hommes pour produire de la confiance, de la paix ou de la joie fait également partie d'une pratique morale humaniste.

L'organisation sociale est souvent le reflet de nos personnalités, c'est pourquoi une belle idée comme le marxisme n'a pu voir le jour, car l'homme reproduit les mêmes travers quelle que soit la structure sociale. Il s'adapte à toutes sortes de pouvoirs autoritaires et cède volontiers aux rapports de force et à l'accumulation.

Nous pouvons imaginer, si nos comportements se modifiaient, ce que pourrait devenir l'organisation sociale, ou encore quelle forme d'organisation serait la plus propice à nos changements de personnalité. Il est illusoire de croire que l'on peut imposer un certain type de société par la force, la dictature, ou les réglementations excessives. Ce serait utiliser des moyens contradictoires avec le but recherché : une société autodisciplinée composée d'hommes libres et responsables.

L'organisation sociale est le reflet de nos personnalités, et on ne peut changer la personnalité de quelqu'un d'autre que soi-même.

Changer sa personnalité est une démarche individuelle, une introspection lente et difficile. [De cette transformation personnelle, il résultera un affermissement du caractère des individus qui conditionne la vie en société. Une vie heureuse est fondée sur la maîtrise de soi, sur la capacité à se motiver et à prendre en main son destin, sur l'aptitude à différer la satisfaction de ses désirs, à contrôler son discours et ses actions.]¹⁰

Toutes ces attitudes permettent aux gens de vivre ensemble en se respectant mutuellement. Ce sont les bases de la démocratie.

Le chapitre qui va suivre n'est pas un programme politique, il s'agit d'une prospective esquissant ce que pourrait devenir la société si une majorité de gens décidaient d'adopter le comportement de l'amour complice.

La spiritualité humaniste

Le développement du sentiment amoureux doit nous amener insensiblement vers une spiritualité humaniste. L'amour élève la conscience à plus de spiritualité. Il est déterminé par une certaine morale qui permet son développement. **Il semble bien que l'émotion amoureuse soit l'élément essentiel de l'humanisation.** Peu à peu, elle nous sort de notre condition animale. L'homme a inventé la religion pour promouvoir l'amour fraternel, basé sur l'amour de Dieu. La religion renvoie le royaume spirituel dans l'au-delà, seul endroit où règne l'amour, la vérité et la justice. L'amour complice, quant à lui, basé sur le point d'équilibre entre l'homme et la femme, nous rend responsable de nos actes en nous promettant le royaume spirituel ici-bas.

La spiritualité humaniste sous-tendue par l'amour complice pourrait devenir une certaine forme de religion ou de philosophie de la vie, qui unirait les hommes à travers une vision commune, garante de son développement harmonieux.

Portons notre amour sur les hommes et non sur un Dieu tout-puissant qui canalise une partie de notre énergie et de notre conscience, développons la fraternité sous notre propre responsabilité. Tel est le pari que l'on doit faire avec soi-même. Si les choses échouent, c'est notre responsabilité seule qui est en cause, et non la faute à un destin lié à un Dieu. Chaque individu devrait, à son niveau, contribuer à la perfection spirituelle de la société. La spiritualité n'est pas l'apanage des religions, elle peut très bien se développer à travers une spiritualité humaniste athée. Une religiosité sans dieu basée sur le respect du prochain, la solidarité humaine et la fraternité. Une solidarité qui ne doit pas se faire dans un esprit de charité, mais dans un esprit de devoir.

L'humanisme nous donne une théorie des actions humaines fondée sur la liberté et la responsabilité. [La force de la nature n'empêche pas le choix des valeurs morales. L'objectif social commun nous oblige à établir une morale convaincante en dépit du fait que l'homme soit mortel.]⁸

Nous sommes les garants de l'évolution de la conscience que nous transmettons au fil des générations. À travers l'espèce humaine, la conscience est immortelle, elle évolue au cours du temps vers toujours plus de spiritualité qui ne peut être stoppée que par l'extinction de l'espèce. Pour prévenir tout accident irrémédiable, l'organisation sociale doit définir une éthique dans l'emploi des ressources matérielles et de l'exploitation de la terre, fondée sur l'harmonie et non la conquête. [Un sentiment d'identification avec les futures générations à qui nous léguons la maison humaine : notre terre. Pour éviter à moyen terme une catastrophe écologique, humanitaire ou guerrière, il faut se tourner résolument vers une économie humaniste.]¹

On pourrait imaginer la création d'un **Conseil humaniste**, indépendant du pouvoir politique, composé de scientifiques, de philosophes, de sociologues, de psychologues, d'économistes ou d'artistes (la liste reste ouverte) qui pourraient se réunir une à deux fois par an pour faire le point sur les évolutions scientifiques et sociales. Il éditerait un rapport largement diffusé indiquant les directions à suivre ou à éviter pour évoluer vers une société plus humaniste, une consommation plus saine, une organisation sociale plus humaine, une meilleure diffusion de la culture, des arts et de l'éducation. [Les individus, aussi bien que les corps constitués pourraient s'en inspirer pour comprendre les enjeux de leurs actions. Les consommateurs pourraient s'organiser pour exercer leur pouvoir sur la production par le boycott, en bannissant la consommation de certains produits. Ils s'organiseraient pour une consommation non pathologique qui réduirait l'accumulation et le renouvellement à

LE VERTIGE DE L'AMOUR COMPLICE

outrance, une consommation non polluante et respectueuse de la nature, une consommation et une production saines et humanistes.]¹

Il faudrait qu'un tel Conseil humaniste soit totalement indépendant du pouvoir politique et industriel. Il pourrait prendre une forme associative, ou fonctionner comme un mouvement politique par les subventions de ses membres et des aides publiques. Le Conseil humaniste pourrait organiser de grandes manifestations, de grandes fêtes humanistes annuelles afin d'inventer de nouveaux rituels collectifs ou familiaux. Cela permettrait aux gens de s'imprégner de la pensée et de la spiritualité humaniste.

De tout temps, les mythes véhiculés par les contes, les légendes, les religions, ont servi de discours social inconscient, permettant d'harmoniser les actions, les représentations et la moralité d'un groupe d'hommes ou d'une population. Ces mythes donnent un sens au moindre geste en l'inscrivant dans une histoire. Certains scientifiques pensent même qu'ils ont un effet sur l'optimisation de nos potentiels génétiques. Les mythes religieux ou sociaux, faisant appel à un héros emblématique, en prescrivant certains rituels, façonnent les représentations culturelles des enfants et donc une partie de l'inconscient d'un peuple. C'est dire l'importance des romanciers, des cinéastes, des artistes et autres inventeurs de mythes qui créent en partie le monde qui nous entoure.

Il nous faut promouvoir de grands mythes humanistes décrivant la quête de la spiritualité, de la destinée humaniste et de sa moralité. Mais aussi inventer des rituels festifs pour les grandes étapes de la vie de l'homme, comme la naissance, l'adolescence, l'union conjugale, ou la mort, qui donnent à la vie humaine, un sens humaniste et une dimension sacrée. Le Conseil humaniste pourrait aider à la conception, la production et la diffusion de tels mythes.

Travaillons à la promotion d'une identité humaniste par la réappropriation des rituels républicains que nous proposent nos mairies ; la cérémonie de baptême, la cérémonie de mariage et la cérémonie funéraire. Il n'y manque que la cérémonie d'adolescence pour remplacer les communions religieuses.

Les rituels républicains et humanistes permettent d'accroître notre sentiment d'identité et d'appartenance à un idéal, si précieux lorsqu'on se sépare d'une religion. Le rituel rend notre engagement sacré.

Citons un exemple emblématique de ce problème :

En 2004, au moment du vote de la loi française sur le voile religieux à l'école, deux jeunes filles avaient défrayé la chronique en refusant d'enlever leur voile. Ces deux sœurs étaient issues d'une famille religieuse mixte, père d'origine juive et mère d'origine musulmane. Comme tous les parents laïques un peu démunis, ils avaient dit à leurs enfants que plus tard ils pourraient choisir leur système de valeurs, et cette liberté qu'ils leur donnaient était une preuve de leur humanisme. Mais voilà qu'à l'adolescence, sans valeur réelle et sans racine, à un moment où l'on s'oppose naturellement à ses parents, elles se jettent dans les bras de la première religion venue capable de résoudre leur problème d'identité personnelle en leur permettant de dire " Je suis ceci... ou je suis cela ".

Les religions donnent une identité et des racines culturelles plus profondes pour la construction d'un individu, que ne le fait la philosophie humaniste, dépourvue de rituels sacralisant l'engagement de l'individu à ces valeurs.

Les rituels que nous propose l'état républicain permettent le développement de cette identité humaniste qui fait défaut et peuvent, peu à peu, se substituer aux diverses religions. Ils sont l'occasion d'une promesse d'engagement mutuel entre l'individu devenu citoyen et la cité organisatrice. On pourrait remettre à cette occasion, une allocation d'aide,

symbolisant ce partenariat. La ré-appropriation de ces rituels républicains permettrait de promouvoir les valeurs humanistes et républicaines. Il y a le baptême, le mariage et la mort, il n'y manque que la communion, qui célèbre de passage le l'enfant à l'adulte qu'il nous reste à inventer.

On peut également se réapproprier les fêtes religieuses comme Noël, fête des enfants en mettant à l'honneur l'œuvre d'un humaniste. comme Kipling par exemple, qui s'adresse aux enfants avec "Le livre de la jungle " ou son poème " Tu seras un homme mon fils " .

On garde la fête mais on en change le message.

Les chrétiens ont procédé de même en faisant coïncider la fête du solstice d'hiver le 25 décembre avec Noël et la naissance du Christ.

On peut adapter comme ça toutes nos fêtes religieuses ou laïques, comme la fête de la musique, pour que, dans notre cadre familiale, elles deviennent des fêtes humanistes. Un moment de joie et de partage où l'on transmet ces valeurs à nos enfants.

L'enjeu est donc de pouvoir dire " Je suis humaniste " et de le mettre en acte à travers les rituels républicains.

L'organisation sociale humaniste

Héritée de notre origine animale de primate, l'organisation sociale s'est toujours constituée autour d'un mâle dominant qui prenait appui sur les traditions et la religion pour imposer son pouvoir. Le pouvoir s'obtenait toujours par la violence, l'organisation sociale était tyrannique et le chef tout-puissant. Les sociétés se sont agrandies, les richesses se sont accumulées, le chef est devenu le roi d'un pays, la plupart du temps en guerre pour en conquérir un autre et accumuler d'autres richesses. Grâce aux échanges entre les hommes, la culture a pris naissance et s'est répandue parmi eux. Une certaine maturité culturelle a fini par aboutir à l'invention de la démocratie. Les hommes se sont rendu compte que tous ensemble, ils étaient plus forts que le roi et son armée. Les premières révolutions ont eu lieu, renversant le chef ou le roi autoritaire pour le remplacer par un chef qui serait choisi par l'ensemble des individus selon leur convenance. Ce nouveau chef se devait d'être plus juste et de favoriser des échanges plus équitables.

Après plusieurs siècles, cette dernière étape de la démocratie et des droits de l'homme qui l'accompagne n'est toujours pas répandue sur l'ensemble de la planète et dans certains pays la population n'est toujours pas assez mature pour faire fonctionner correctement une démocratie, n'ayant toujours pas résolu, notamment, le problème de la faim.

La démocratie est la première victoire de la culture sur la nature dans l'organisation sociale.

Une autre grande révolution sociale dans les pays occidentaux laisse présager une avancée dans les relations individuelles, il s'agit de l'effondrement de la suprématie patriarcale, de la libération féminine et de la fin de la domination parentale excessive sur les jeunes. Encore des victoires irréversibles de la culture sur la nature.

L'élaboration du bonheur ne peut se faire sans que certaines conditions soient réunies. Il y a la paix, la sécurité, une certaine aisance matérielle permettant au moins la satisfaction des besoins primaires, un niveau de culture suffisant pour comprendre les mécanismes relationnels, et enfin suffisamment de temps libre pour développer nos relations familiales ou amicales. Une organisation sociale humaniste devrait tendre vers ces objectifs.

La peur de ne pas arriver à satisfaire nos besoins primaires et instinctifs de sécurité, de

nourriture et de reproduction, est le moteur de nos comportements négatifs et agressifs. L'organisation sociale doit s'attaquer à cette peur inconsciente généralisée parmi les hommes qui crée cette espèce de paranoïa ordinaire. La production doit être suffisante et la redistribution équilibrée, en fonction des besoins de chacun.

Sur le plan social

L'argent est bien évidemment l'arme absolue du contrôle de l'autre sur le plan économique et social. Le monde des affaires est dominé par l'idée de marché et d'intérêt, celui de la politique par la course au pouvoir et certains hommes sont plus soucieux de faire « carrière » que de respecter la mission sociale dans laquelle ils se sont engagés. Dans les deux cas, il reste peu de place pour la sincérité dans les rapports personnels. L'hypocrisie et le cynisme font partie intégrante des règles du jeu commercial et de la réussite sociale. Aussi bien dans le monde des affaires que dans le monde politique, le pouvoir absolu et solitaire exige méfiance et mépris envers le reste des individus.

L'organisation sociale devrait permettre que chaque individu puisse avoir un minimum d'indépendance économique. C'est un droit qui permettrait à chacun de conserver, en toutes circonstances, son intégrité et sa dignité. Un revenu minimum d'existence garanti pour chaque individu, lui permettant de se nourrir et de se loger décentement devrait être un droit inscrit dans la Constitution, ou un article à rajouter aux droits de l'homme. C'est un devoir pour chaque État ou gouvernement que d'assurer ce minimum à chaque citoyen quel que soit son niveau social. Les revenus du travail et des diverses allocations seraient diminués d'autant et la différence récupérée par les impôts. Cela donnerait au groupe social un sorte de sécurité psychologique permanente, même pour ceux qui ne travaillent pas, et aux plus démunis un réel moyen de s'en sortir en gardant leur dignité. Ce salaire minimum serait une sorte de « filet de sécurité » permettant à l'ensemble de la population de réduire considérablement la paranoïa ordinaire, de sortir plus facilement des rapports de dominants à dominés et de diriger sa vie en fonction de ses convictions.

Sur le plan économique

L'économie est un système de production/redistribution. La production s'est nettement améliorée puisque nous arrivons à produire plus, en travaillant moins, ce qui nous laisse plus de temps pour nous occuper de notre vie familiale, amoureuse ou culturelle. En revanche le système de redistribution, bloqué par l'égoïsme naturel des hommes, est encore archaïque et génère des tensions sociales. **C'est à la modernisation de la redistribution que doivent travailler les politiciens pour trouver le point d'équilibre entre la production et la redistribution.** [Si la société est devenue un peu meilleure, ce n'est pas parce que les hommes s'aiment davantage, mais c'est qu'elle s'est dotée d'organisations plus justes.]⁸

La justice, c'est l'équilibre.

Les troubles économiques

La guerre économique que se livrent les pays entre eux, quand ce n'est pas la guerre armée, empêche la transparence dans les échanges, car tout est déterminé par des arrière-pensées tactiques, dans le but de dominer l'autre, d'exploiter des ressources, d'obtenir en

sa faveur l'échange le plus inégal possible, créant la plus grosse plus-value. Le mensonge est souvent de rigueur, alors que c'est la transparence dans les échanges qui fortifie la confiance. Le sentiment que le travail et les bénéfices sont justement répartis dans le groupe social et que la machine économique est au service de l'homme et non l'inverse.

Le monde est déséquilibré, 20 % des hommes dans les pays riches se partagent 80 % des ressources mondiales. Le déséquilibre crée des tensions qui génèrent la haine et la guerre. Il reste encore beaucoup de choses à faire pour rééquilibrer socialement la planète. **[Peut-on vivre en toute justice quand certains gaspillent le superflu, et que d'autres meurent faute du minimum vital ?**

Ce qui importe socialement, c'est de supprimer aussi bien le luxe arrogant et imbécile que la pauvreté et la misère, l'un pouvant combler l'autre par un partage équitable.]⁸ Ce grand déséquilibre entre les riches et les pauvres entraîne des risques de guerre, car la haine et la jalousie se développent. Pour assumer ces risques, les pays riches dépensent des sommes considérables en armement, ainsi on répond à la haine par la violence. Ces fortunes pourraient très bien être utilisées pour combler l'écart entre pays riches et pauvres qui ont besoin de nourriture et de culture pour accéder à la démocratie, autre façon de limiter le risque de guerre.

L'évolution scientifique et technique doit permettre un équilibre stable entre le bien-être privé et le bien-être public. On répondrait ainsi à la misère par la solidarité et non par la menace et l'agressivité.

Pour trouver un équilibre économique mondial, il faudrait que les différentes catégories sociales de chaque pays possèdent le même pouvoir d'achat. La valeur du travail d'un individu devrait être la même partout.

L'organisation économique

L'organisation économique doit répondre à la question : qu'est-ce qui est bon pour l'homme ? Et non : qu'est-ce qui est bon pour la croissance du système et des profits ?

Chaque échange entraîne un effort de la part des individus. Un effort pour produire ou fabriquer et un effort pour échanger, pour vendre. La redistribution est fonction de l'ampleur de cet effort. Plus il est long et difficile, plus la redistribution (la rémunération) sera importante. Le développement de la productivité et de la mécanisation ayant réduit cet effort, la redistribution est de plus en plus faible. Il y a de moins en moins de travail et les gens sont de plus en plus pauvres et inquiets, alors que la production de richesses augmente. Le développement d'Internet va également faciliter les ventes et donc supprimer des emplois.

Le travail est le pivot du système, car il sert à la fois à produire les biens de consommation et à mesurer la redistribution de chacun par le biais des salaires. La victoire de la productivité sur le travail se transforme en échec, car le pivot du système est touché, mettant également en panne la redistribution. La première tâche à accomplir est de moderniser le système de redistribution, peut-être en ne le reliant plus directement à l'effort fourni pour produire, mais aux besoins des hommes selon leur position sociale ou familiale. Le salaire universel pourrait résoudre certains problèmes de chômage. On peut considérer que si les machines remplacent les hommes au travail, c'est à elles de payer des impôts sur leur production et faire vivre les hommes qu'elles ont remplacé.

Le système économique libéral occidental de production/redistribution a déjà fait la preuve de sa faculté d'adaptation aux situations nouvelles. Il s'adapte et s'améliore grâce au travail des politiciens et des économistes qui essayent de trouver l'adéquation la plus

juste entre le système de production et le système de redistribution, autrement dit l'équilibre entre l'offre et la demande.

Il faut inventer la « distributivité ». La mission du secteur privé est de s'occuper de productivité, celle du secteur public de « distributivité ». Les deux doivent collaborer pour trouver le point d'équilibre.

Un système basé sur l'offre

Le système économique actuel est basé sur l'offre. Nous produisons de plus en plus grâce à la productivité et nous avons besoin de stimuler la demande pour écouler les stocks et faire tourner la machine économique. Plus nous produisons et plus nous devons stimuler la consommation, ce qui est relativement facile vu la tendance naturelle de l'homme à l'accumulation. Ce système n'a pas de limite, il peut s'emballer et provoquer des inflations ou des déflations. À cause de la productivité qui supprime des emplois, les revenus diminuent bloquant la demande et tout le système en général.

Un système basé sur la demande

Si au contraire, on règle le système économique en fonction de la demande, on peut ajuster l'offre, donc la production pour qu'elle corresponde à la demande. On arriverait alors à une économie stabilisée et équilibrée.

La demande étant subjective, en dehors des besoins fondamentaux de protection et de nourriture, nous pouvons agir sur elle par la limitation des désirs (décrit au chap. 6), en faisant en sorte que l'accumulation infinie de biens matériels ne soit plus le but suprême de notre existence. La difficulté du système, serait d'évaluer la demande (les besoins collectifs) avec assez de précision pour adapter l'offre (la production). Le développement d'Internet pourrait faciliter cette évaluation.

Pour chiffrer la demande de façon régulière, il faudrait d'une certaine façon pouvoir contrôler la démographie. Un contrôle des naissances nous paraît choquant en regard de notre liberté. Mais ne voit-on pas que dans les pays riches, de façon naturelle, les familles se limitent à deux ou trois enfants, à peine de quoi renouveler les générations. Cela pourrait servir de base au calcul de la demande. L'économie travaillerait ainsi à flux tendus, pratiquement sans stock. Dans certain cas une entreprise pourrait même s'arrêter de produire si la demande est satisfaite pour un certain temps, et ainsi mettre les salariés en congé de travail jusqu'à la reprise de la demande.

Il faut également que notre consommation globale planétaire soit d'un niveau qui permette la régénération des ressources naturelles, assurant la survie des générations futures. Nous n'avons pas le droit de tout gaspiller égoïstement.

[Avec la diminution du temps de travail, les activités libres et associatives vont se développer, dans lesquelles des échanges de biens, de services ou de savoir vont participer à la satisfaction des besoins collectifs hors du cadre économique traditionnel, tout en générant des relations positives entre individus et en augmentant leur bien-être. Une certaine idée de la gratuité des besoins primaires pour tous les hommes ferait son apparition.

Il faudrait sans doute conserver une différence significative entre le revenu de base (le salaire minimum garanti) et le revenu du travail afin de préserver les motivations à investir, à inventer et à travailler.]²⁵

En basant l'activité économique sur la demande, nous mettons la machine économique au service de l'homme, nous évitons d'être soumis à ses caprices. [L'homme serait au centre

de la motivation économique, et non plus considéré comme un simple élément de production au service de la croissance.]²⁵

Essayons d'équilibrer la nature de nos échanges pour les rendre plus clairs. La transparence nécessaire dans les échanges économiques serait possible si les marges bénéficiaires étaient bien définies pour chacun et acceptées par tous, si les fruits du travail collectif, la croissance, étaient redistribués plus équitablement.

Les flux et reflux

L'économie des pays est constamment déstabilisée par les flux et reflux de capitaux d'un pays à l'autre et à l'intérieur du pays par l'arrêt ou la reprise de la consommation, donc également des flux et reflux des capitaux internes. Le jour où la réglementation internationale sera équilibrée, donc juste, les déplacements de capitaux ou de personnes deviendront inutiles. Les échanges uniquement motivés par des plus-values excessives qui déstabilisent l'équilibre social disparaîtront.

Les mécanismes de la bourse qui sont censés apporter des capitaux à une entreprise afin de favoriser son développement, ont été complètement pervertis par la spéculation. La valeur d'une action qui doit être fixée en fonction du résultat de l'entreprise, en est la plupart du temps complètement déconnectée, remplacée par la loi de l'offre et de la demande. Plus la demande est forte, et plus le prix de l'action augmente, certains groupes financiers qui ne produisent rien, s'amuse à déplacer leurs capitaux d'une case à l'autre dans le seul but d'en modifier la valeur. Le fait même d'en acheter un grand nombre en augmente le prix ; elles sont aussitôt revendues afin d'en tirer la plus-value. Ce sont, bien sûr, ceux qui achètent en dernier qui sont perdants. La bourse est devenue un casino où tout le monde joue, au mépris des équilibres économiques dont dépend le bien-être des populations. Le pouvoir de l'argent a remplacé celui de la compétence. Ces grosses masses financières attaquent un pays en l'investissant par la bourse, cet argent fait démarrer l'économie du pays, puis elles repartent tout aussi vite, emportant avec elles des plus-values conséquentes. C'est la politique de la terre brûlée, laissant le pays exsangue et la population en proie à la dépression économique et psychologique. Ces pyromanes ont le droit de mettre le feu, aucune sanction n'est prévue. La seule défense possible est le Fonds monétaire international qui joue le rôle de pompier, il réinjecte de l'argent dans les pays concernés pour rééquilibrer l'économie. C'est la population internationale qui paye.

Pour réguler le jeu boursier on pourrait obliger les acheteurs d'actions à investir à moyen terme. Ils ne pourraient revendre qu'au bout de deux ou trois ans par exemple. Ainsi l'investissement serait motivé par la confiance accordée à l'entreprise et le prix de revente ne pourrait se fixer qu'au vu des résultats. On supprimerait ainsi tous les facteurs psychologiques qui font le jeu des spéculateurs.

Il ne faut pas que les revenus du capital soient trop importants, car ils entrent en concurrence avec les revenus de la production sur lesquels repose l'équilibre avec la redistribution.

Les mécanismes économiques dépendent beaucoup de facteurs psychologiques qui incitent les uns et les autres à faire ou ne pas faire et donnent beaucoup de mal aux économistes pour prévoir et pour réguler les flux. **Si un objectif économique commun était défini, chacun pourrait, à son niveau, essayer de s'y conformer.**

On doit considérer le fait qu'un échange entre un pays riche et un pays pauvre est toujours inéquitable quand il est soumis à la loi du plus fort. Le libre échange, la compétition, ne peuvent se faire qu'entre partenaires de même force, tout comme les

catégories définies dans les compétitions sportives, sans quoi la justice n'existe plus. L'échange entre un riche et un pauvre, entre un fort et un faible doit toujours se faire avec un handicap pour le plus riche ou le plus fort.

L'argent est un instrument de mesure qui permet de quantifier la production et les échanges. L'argent en lui-même n'est pas négatif, c'est plutôt l'homme qui en a dévoyé l'usage. Son principal défaut est que sa valeur évolue et se modifie en fonction du temps qui passe. Pour être précis, un appareil de mesure doit être stable, s'il se modifie dans la durée, il dérègle tout. L'inflation est le mal principal, l'économie devrait fonctionner au présent, l'endettement et son corollaire le crédit, doivent être limités à leur maximum.

L'entreprise démocratique

Le salaire et le temps de travail modulés en fonction des résultats de l'entreprise pourraient s'avérer une solution équitable. Cela motiverait l'ensemble des employés dans le travail commun pour obtenir un bon résultat et donc une augmentation de salaire. Cela donne également une plus grande souplesse aux entreprises pour s'adapter aux vagues de la « loi du marché » que nous ne savons toujours pas réguler en procédant éventuellement à des baisses des salaires. Cela éviterait les licenciements qui plongent les employés dans le désarroi et cassent l'entreprise en la privant de leur savoir-faire lorsque l'activité reprend.

Un accord est possible dans la transparence des résultats et du partage équitable. Il faudrait que le fonctionnement de l'entreprise devienne démocratique, fondé sur la participation. Plusieurs expériences ont déjà prouvé que la participation aux bénéfices, la circulation de l'information, la définition des objectifs communs, rendaient les employés beaucoup plus productifs, beaucoup plus concernés, et beaucoup plus responsables et imaginatifs tout en leur procurant de plus grandes satisfactions. L'entreprise doit devenir une institution sociale où chaque membre est conscient de jouer un rôle actif dans le devenir de la société. Peut-être que l'actionnariat des salariés pourrait résoudre une partie du problème. L'entreprise démocratique donnerait la possibilité aux salariés actionnaires de voter pour la désignation de la hiérarchie et pour les grandes lignes d'action et de production de l'entreprise.

Inventer l'entreprise démocratique, c'est faire passer son fonctionnement du mode de la nature à celui de la culture.

Les compétences

Pour organiser convenablement la société et la mettre au service de l'homme, l'idéal serait que chaque poste important soit occupé par la personne la plus compétente. C'est par une forme de compétition que l'on peut déterminer ces personnes. Même si le plus compétent doit être un peu mieux récompensé, il ne faut pas pour autant que les moins compétents soient les plus lésés. Notre place dans la société doit être liée à nos compétences, et la redistribution sociale doit répondre à nos besoins.

On s'aperçoit bien souvent que l'autorité qui résulte de la compétence a cédé la place à une autorité de statut social : plus on est riche et plus on a de pouvoir. Il n'y a souvent aucun rapport entre le pouvoir et la compétence. Quelqu'un de compétent aide une entreprise et ses salariés à se développer, quelqu'un qui prend le pouvoir grâce à son statut social et à sa richesse, exploite l'entreprise et les individus qui lui sont soumis. Lorsque les compétences d'un dirigeant s'imposent, nul besoin de donner des ordres stricts, de menacer ou de corrompre pour être entendu.

C'est la compétition par le savoir qu'il faut développer et non celle de l'argent.

Le chômage

On vit une époque de chômage. Les gens se plaignent d'avoir été remplacés par des robots ou des ordinateurs. Les économistes et les politiciens se creusent la tête pour trouver des solutions, inventant de nouveaux travaux afin de revenir au plein emploi.

Mais faire travailler les robots à notre place, n'est-ce pas ce que nous avons toujours souhaité ? Il faut se livrer à une véritable mutation mentale quant à la signification du travail et à la condition du sans-travail ou en congé de travail. On pourrait alors s'épanouir à travers des activités familiales, culturelles, ou artistiques. Ne pas travailler ne veut pas dire ne rien faire, car ne rien faire est à l'opposé du bonheur, c'est l'ennui qui s'installe et la régression mentale. Il ne suffit pas d'augmenter le temps de loisir, mais aussi se pencher sur la qualité de ce temps libre.

[Avec la raréfaction du travail, le temps libre permettra à l'humanité de retrouver le sens de l'action et de la création. Les hommes émancipés pourront se consacrer à la satisfaction des besoins non économiques ; l'amour, le sens de la fête, de l'échange gratuit, la création ou la contemplation artistique.]²⁵

Au lieu d'une course éperdue aux signes extérieurs de richesse, l'homme aura gagné une véritable richesse intérieure.

L'activité économique sera devenue secondaire dans l'objectif de vie des individus qui n'est plus d'Avoir plus, mais d'Être plus. Ses activités serviront à augmenter sa richesse intérieure, développer ses relations familiales et amicales, épanouir son bonheur de vivre dans une société basée sur les arts et la science. Le développement de la conscience, bien au-delà du devoir, est la seule vraie joie de l'humanité.

L'histoire de nos loisirs serait la portion de notre vie qui nous ferait le plus d'honneur au moment de notre mort.

Le sentiment écologique

Nous vivons en parasites de la planète. Tel un virus, nous pillons les ressources, polluons la nature, et tuons de ce fait cette terre qui nous donne la vie, et sans laquelle nous ne pourrions survivre. Il n'est d'ailleurs pas exclu que le trou d'ozone et la pollution dus à la surproduction, aient déjà compromis sa survie de façon irréversible. Son état de santé est fragile, les forêts disparaissent, les déserts s'étendent, les océans se vident de poissons et augmentent de niveau, menaçant les villes côtières, la diversité biologique s'étiole, la dégradation des milieux naturels ne cesse de s'accélérer.

Afin d'éviter le pire, des décisions s'imposent qui impliquent des changements rapides d'attitude et de politique face au développement de technologies qui se refusent à prendre en compte les pollutions qu'elles génèrent. Cessons de vouloir conquérir à tout prix la nature, de la soumettre, de l'exploiter, de la détruire, mais au contraire essayons de la comprendre et de coopérer avec elle, veillons à sa régénération. Le défi du siècle consiste à réconcilier l'économie et l'écologie, à trouver un développement qui satisfasse les besoins des générations présentes sans compromettre ceux des générations futures. La planète aurait perdu un tiers de ses richesses naturelles au cours de ces trente dernières années. L'homme occidental consomme toujours plus de biens, d'énergie, d'eau, de nourriture, aux dépens de la majorité de la population mondiale vivant dans des conditions précaires.

Soyons solidaires des générations futures. Les progrès scientifiques ne doivent pas devenir une menace pour l'humanité, les profits doivent passer au second plan. La vie n'est ni un jeu de hasard ni une affaire commerciale. Nous savons que les ressources de la planète en eau, en

air, en énergie ne sont pas inépuisables, et nous les gaspillons au mépris des générations à venir. Les ressources nécessaires à la vie comme l'air ou l'eau doivent faire partie du patrimoine mondial de l'humanité. Il faut cesser de considérer la croissance économique comme un but en soi, mais aller vers une économie équilibrée et régénératrice des ressources.

Nous avons mis l'économie dans un état d'urgence, il faut que ça tourne toujours plus vite pour générer un maximum de profits, mais que fera-t-on des déchets nucléaires pendant des millénaires, de l'accumulation insensée des armes atomiques, de l'exploitation brutale des ressources naturelles ? Nous agissons comme si l'humanité devait s'éteindre bientôt, notre mort individuelle se confond dans notre esprit avec l'extinction finale de l'humanité et faisons peu de cas des générations futures et des millénaires devant nous qui permettront l'évolution de l'esprit vers plus de spiritualité, jusqu'à transcender peut-être un jour, les lois physiques du vivant. Notre évolution personnelle participe à l'évolution de la conscience collective. La conscience est le bien le plus précieux de l'univers, nous la transmettons de génération en génération, nous en avons la responsabilité. Mettons fin à notre attitude suicidaire.

Au lieu de vivre en parasites, essayons de vivre en symbiose, en harmonie avec la planète, afin que, comme dans un couple, l'accomplissement de l'un soit le support de l'accomplissement de l'autre. La symbiose est une association bénéfique et réciproque de deux êtres. Il n'y a que l'accroissement de notre sentiment écologique qui peut modifier notre comportement vis-à-vis de notre terre.

L'objectif économique commun

Définir un but commun pour la société, avoir une aspiration commune au niveau individuel, une vision d'ensemble de notre action, tout cela donnerait un sens à notre existence. Dans les pays occidentaux, on commence à s'apercevoir à quel point la dépression devient la maladie du siècle. Les gens éprouvent un sentiment de malaise diffus, ils pâtissent de leur isolement, ils éprouvent le vide de leurs rapports individuels, de leurs rapports sociaux. Ils souffrent de leur impuissance à modifier quoi que ce soit, du manque de signification de leur existence. La dépression des uns et l'agressivité des autres sont symptomatiques d'un malaise affectif général. On a longtemps cru que le bonheur viendrait de la consommation. L'ayant atteint et même dépassé par un certain gaspillage, on s'aperçoit qu'il n'en est rien. Une définition claire des objectifs économiques permettrait à chacun de voir son action individuelle s'insérer dans un projet commun, de redonner un sens à l'action, d'avoir un sentiment plus grand d'appartenance et d'identité envers la communauté. Le temps de travail deviendrait une activité volontaire et non subie par l'individu.

[Dans un tel système, basé sur la demande, les taux de profit tendraient vers zéro, l'accumulation cesserait d'être le moteur de l'activité capitaliste, l'épargne deviendrait inutile. Une économie stabilisée qui ferait tendre vers zéro les taux d'intérêt. L'économie aurait un état permanent stationnaire en équilibre qui serait sans doute le début d'une ère nouvelle]²⁵, plus humaniste, ancrée dans le présent, tout comme l'amour. [Ce qui s'achèverait ainsi serait l'histoire de l'économie de rareté, modifiant la valeur d'une chose en fonction d'un déséquilibre entre l'offre et la demande.]²⁵ On dit souvent que le temps, c'est de l'argent. Il faudrait préciser et dire que le temps futur, c'est de l'argent, c'est de l'accumulation, c'est de l'Avoir plus. Alors que le temps présent c'est de l'amour, de la fraternité, c'est de l'Être plus. Il ne faut pas transformer tout notre temps en argent, car le

temps est plus précieux que ça. Opérons cette révolution contre l'absurde, changeons le système économique en substituant au libéralisme matérialiste un humanisme socialiste.

Nos choix économiques doivent tenir compte de la destinée humaine en intégrant la réalisation d'une fin éthique.

Essayons de construire notre vie comme une œuvre d'art, de façon libre et réfléchie, qui nous épanouisse pleinement. Nous n'avons qu'une vie, ne passons pas à côté.

Les raisons d'être optimiste

Le mouvement de libération de la femme qui a commencé au milieu du XXe siècle représente une véritable mutation de notre civilisation. Le couple s'équilibre enfin, l'homme apprend le respect et la femme acquiert l'indépendance financière. Les conditions requises pour la naissance d'une nouvelle forme d'émotion amoureuse sont réunies. Les rapports entre hommes et femmes évoluent, ils s'équilibrent, la justice entraîne la confiance qui est la base de l'amour complice. Ce mouvement, qui n'existe pour le moment que dans les pays occidentaux, continuera à se développer sur le reste de la planète au fur et à mesure que l'équilibre et la justice sociale gagneront du terrain.

La construction européenne est également une autre grande révolution humaine. Pour la première fois dans l'histoire des hommes, différents pays se consultent pour mieux se comprendre, mieux commercer, éviter les guerres et les violences. Les rapports de force sont remplacés par la coopération. La transparence dans les échanges économiques est à l'ordre du jour, entraînant avec elle le capital « confiance », on s'unit au lieu de se combattre, on tente de rééquilibrer les niveaux de vie de chaque pays membre. Ce n'est qu'un début, mais le modèle prend forme, arrivé à maturation, il pourra peut-être servir de modèle et s'appliquer sur d'autres continents pour tendre vers un équilibre et une justice planétaires. C'est en tout cas l'exemple que l'Europe doit donner, tout comme la France l'a fait avec la Déclaration des droits de l'homme.

La construction européenne conduit les États à coexister, à coopérer et à partager leur souveraineté plutôt qu'à se combattre. On est passé du mode de la compétition à celui de la coopération. C'est une grande avancée humaine, car le bonheur des uns, fait le bonheur de tous.

À mesure qu'une civilisation progresse, les petites tribus se fondent en communautés de plus en plus importantes pour devenir des villes, des régions, des nations qui s'assemblent à leur tour pour devenir des continents comme l'Europe. À chaque fois, l'individu doit s'adapter et étendre ses instincts sociaux et sa sympathie à l'ensemble des membres du nouvel ensemble. Le soutien mutuel entre individus et la notion du partage amènent l'individu à considérer les droits de chacun comme égaux aux siens. Dans chaque nouvel ensemble la peur de l'autre et la paranoïa ordinaire s'estompent au profit de la confiance. Les moyens de défense de chacun s'organisent pour se tourner vers l'extérieur du groupe.

Nous ne devons pas craindre la mondialisation qui se prépare même si, dans un premier temps, elle est uniquement économique et pas encore sociale. Ce nouvel ensemble mondial où la confiance remplacera peu à peu la peur, sera une première étape pour le désarmement progressif de la planète et le partage équitable des richesses entre les hommes.

Une société basée sur les arts et la science

Les arts

Les arts profitent plus à ceux qui les pratiquent qu'à ceux qui les contemplent. À travers la création d'une œuvre, l'individu se réalise, il s'épanouit. La pratique des arts est sans doute l'une des activités qui a permis des avancées particulièrement significatives quant à l'évolution de la conscience humaine. L'enseignement et la pratique des arts est primordiale chez les enfants dès l'école primaire. C'est l'école qui forme les hommes de la société future. L'approche des arts apporte une joie de vivre au quotidien. La musique, le chant, la danse, la peinture, le théâtre, le sport nous permettent d'épanouir notre personnalité et nous aident à mieux nous connaître. Ils favorisent les relations entre individus en les rassemblant autour d'une aventure enrichissante. Grâce au progrès technique et à la robotisation de la production, nous aurons dans les années à venir de plus en plus de temps à consacrer à notre épanouissement.

Le théâtre pourrait prendre une place particulière, car l'exercice de l'art dramatique nous donne la possibilité de nous glisser dans une autre personnalité et la comprendre de l'intérieur. Cette pratique régulière nous aide à mieux nous connaître en découvrant les autres. C'est également un vrai plaisir de le pratiquer entre amis. En jouant un rôle, nous nous identifions à un personnage, nous apprenons à « sortir » de nous-même pour « entrer » dans l'autre et faire vivre ses émotions en nous. Cette technique nous est très utile pour atteindre notre objectif de vie. Nous allons définir le nouveau personnage que nous souhaitons être, puis nous allons le jouer dans la vie pour faire naître les nouvelles émotions qui s'y rattachent. La capacité de s'identifier à une autre personne est un élément important dans les relations humaines, on ressent un peu les émotions qui en résultent, cela nous rend plus tolérant, plus juste et compatissant devant la souffrance.

La pratique de l'art dramatique améliore nos facultés d'adaptation en assouplissant notre personnalité, tel un exercice physique qui améliore notre souplesse corporelle.

Il faut bien sûr pratiquer cet art en visant cet objectif, car on voit beaucoup d'acteurs dont la motivation profonde est un désir de paraître, une mise en avant de leur ego(isme). Un besoin démesuré de séduire le plus grand nombre, en étant leur héros ou leur porte-parole. Un grand besoin d'être aimé et admiré sans doute.

La science

La science a pour vocation première de combattre l'irrationnel pour atteindre la connaissance objective. L'histoire des avancées de la science et des techniques est directement reliée à celle de la conscience humaine. Par tâtonnements successifs les raisonnements s'affinent transformant notre esprit et notre vision du monde.

L'informatisation de la société et les réseaux qui vont bientôt relier tous les hommes de la planète entre eux, vont augmenter notre liberté et notre responsabilité. Il sera de plus en plus difficile de masquer une information ou de la déformer pour tromper les gens. Une plus grande transparence et donc une plus grande confiance vont améliorer nos relations sociales.

La vie privée et une certaine liberté peuvent être menacés par ces progrès techniques. C'est aux législateurs de veiller à ce que le progrès ne devienne pas pernicieux, en rognant les libertés individuelles. À faire en sorte que l'énergie nucléaire ne se transforme pas en

Tchernobyl ou en bombes atomiques, que les manipulations génétiques soient mûrement réfléchies, que le pouvoir de l'informatique et la communication transparente ne se transforment pas en instruments répressifs.

La médecine

La médecine est la réponse à notre prise de conscience de la mort. Toute l'activité humaine est tendue pour conjurer ce fléau que représente la mort et accessoirement la maladie ou la souffrance qui peuvent y conduire. La médecine c'est la quête de l'immortalité.

Pendant des millénaires, l'homme a eu une espérance de vie d'une trentaine d'années tout au plus et soudain, en moins de deux siècles, c'est l'explosion, quasiment le triple. Cette évolution spectaculaire est étroitement liée au développement économique et social. Après avoir réalisé des révolutions industrielles et technologiques, après avoir contrôlé l'essentiel des maladies infectieuses qui le tuaient, il reste à l'homme à s'adapter à sa longévité. L'ampleur et la vitalité du vieillissement vont contraindre la société à inventer une nouvelle vieillesse, intégrée socialement et porteuse de valeurs.

Certaines études montrent que les personnes ayant le sentiment que leur vie a un sens et qu'ils peuvent agir sur elle, tombent moins souvent malades et vivent plus vieux. D'autres recherches indiquent que le dérèglement de notre horloge biologique est la cause première du mauvais fonctionnement de nos organes. À nouveau, la notion du temps qui passe apparaît essentielle.

La médecine a accompli d'énormes progrès ; dans quelques années nous aurons identifié les gènes impliqués dans la longévité, la thérapie génique sera aussi envisageable. Nous vivons de plus en plus longtemps et de mieux en mieux.

Ce qui définit le bien pour l'homme devrait se confondre avec tout ce qui permet sa sauvegarde ainsi que celle de l'espèce et du vivant en général, à travers la médecine, la justice et des relations sociales harmonieuses. En définitive, le bien se confond avec l'humanisme et le mal avec certains aspects de notre nature. C'est à partir de cette croyance profonde que nous devons élaborer notre morale et déterminer nos actes.

Peu à peu, l'homme se détache de la nature, il devient un animal non naturel, quelque chose de particulier, de singulier qui s'est échappé du Tout. Le jour où il atteindra l'immortalité, il sera complètement sorti du cycle de la nature. Il aura dépassé la peur de la mort et du temps qui passe. Il sortira alors du règne du vivant pour atteindre une autre nature, peut-être celle d'un dieu, le rêve secret de la conscience. Après la rupture avec le monde animal, ce sera alors la rupture avec le vivant.

Chapitre 11

Une éducation humaniste

L'équilibre émotionnel consiste à avoir des émotions négatives de basse intensité et des émotions positives de forte intensité. C'est ce qui rend une personne équilibrée dans ses relations aux autres et qui accroît sa santé physique. C'est dans le milieu familial que tout se joue dès l'enfance.

Nous avons vu que l'éducation reçue dans la petite enfance était déterminante dans les relations futures de l'individu. C'est dans les premières années de sa vie que l'éducation donnée à l'enfant va structurer sa personnalité et sa façon d'être dans la vie. Les parents vont laisser une empreinte psychologique profonde sur leurs enfants.

La psychanalyse a démontré que la plupart des troubles du comportement chez l'adulte, avaient leurs racines dans l'éducation reçue dans l'enfance entre zéro et sept ans.

Nous projetons dans le présent le schéma émotionnel et réactif élaboré dans notre enfance, au sein de notre famille. Quand une situation évoque en nous un souvenir d'enfance à forte charge émotionnelle, nous agissons instinctivement de la même manière que par le passé, même si la situation est très différente. Si nos relations familiales étaient déséquilibrées, voire pathologiques, à l'âge adulte nous projetons inconsciemment sur les autres ce même schéma relationnel qui fait de notre vie un échec permanent. On mesure l'importance que revêt l'éducation des enfants pour la vie sociale.

Nos connaissances actuelles sur les mécanismes émotionnels nous permettent cette évolution. C'est notre devoir de parent de les appliquer au mieux

Voici, de façon succincte, les principaux conseils d'éducation que donnent la plupart des psychologues de l'enfance, permettant un développement le plus harmonieux possible.

De 0 à 1 an

L'enfant apprend à reconnaître ses parents, il prend confiance en eux, au moindre pleur ils lui apportent amour, tendresse, réconfort ou nourriture. L'allaitement participe à cette union tout en lui apportant les anticorps nécessaires à sa protection. Pour être en bonne santé, il a besoin d'un climat affectif harmonieux. Un enfant sensible peut subir par contagion le climat tendu créé par sa mère ou son père. [Les premières impressions dont l'homme est marqué par le monde forment, souvent à son insu, dans son âme, le prisme qui colorera les choses tout au long de sa vie.

C'est en faisant passer son amour en même temps que le lait du biberon qu'elle insuffle en lui la sécurité de base grâce à laquelle, au fil des ans, il va devenir lui-même.]²¹ Sans cet amour, l'enfant demeure limité aux besoins matériels comme manger ou boire.

De 1 à 2 ans

L'enfant fait ses premiers pas. Très maladroit, il s'agrippe à tout ce qui est à sa portée entraînant un bon nombre de catastrophes domestiques. Si les parents s'énervent, crient et lui interdisent de faire ceci ou cela, l'enfant perdra toute confiance en lui, il aura peur et sera anxieux, le monde où il vient juste d'arriver lui paraîtra dangereux. Pendant cette période, dans la mesure du possible, aménageons un espace où il pourra faire ses premières expériences sans risque et dans la bonne humeur, pour que le monde lui apparaisse comme chaleureux et accueillant.

De 2 à 5 ans

L'enfant a appris à parler. Dans un premier temps, il répète tout ce qu'il entend, parfois même sans comprendre vraiment ce qu'il dit. Il apprend en imitant, il ne faut donc pas trop se formaliser s'il répète des mots que nous n'aimons pas trop. Il ne faut pas l'empêcher de répéter, mais lui dire simplement que certains mots ne sont pas jolis.

Dans un deuxième temps, il demande sans cesse « pourquoi ceci ou cela ? ». Cette période est importante pour son développement. Il a pris conscience du temps et des relations de cause à effet. Son ego est en pleine formation. Son raisonnement se met en place et il l'améliore en demandant constamment « pourquoi ? ». Il faut lui répondre avec beaucoup de patience, même s'il répète plusieurs fois la même question. Ces questions sont pour lui très importantes, même si elles nous paraissent ridicules ou ennuyeuses. Il faut toujours lui dire la vérité en utilisant des mots qu'il comprend. Toutes les idioties ou mensonges que nous pouvons préférer resteront gravés dans sa mémoire pendant de longues années. L'enfant construit peu à peu son dialogue intérieur ; il lui servira tout au long de sa vie pour raisonner.

Un enfant qui pose une question est un enfant qui est prêt à entendre et à comprendre la réponse, n'ayons pas peur de lui dire la vérité. En revanche, il ne faut pas devancer la façon dont il se pose les problèmes, ni lui donner des explications beaucoup trop compliquées ou trop techniques pour son âge. Si l'enfant se rend compte qu'on lui a menti, c'est alors une perte de confiance qui va s'installer vis-à-vis des parents.

[Il faut considérer l'enfant comme un interlocuteur égal à soi dès son plus jeune âge. Toute parole va le marquer dans sa dignité comme un être à part entière, à qui l'on doit politesse et respect.]²¹

Le complexe d'Œdipe

Le premier objet d'attachement pour les enfants est la mère. Le lien mère/fille n'a jamais la même forme que le lien mère/fils, les liens affectifs sont plus paisibles entre la mère et sa fille. La petite fille ne développera pas pour sa mère de motivation sexuelle car dès le départ son attachement et son désir sexuel naissant ne se confondront pas sur la même personne, elle se tournera pour cela vers son père. Le petit garçon, quant à lui, mélangera envers sa mère son besoin d'attachement et son désir sexuel naissant. Il devra par la suite faire un effort sur lui-même pour inhiber sa motivation sexuelle et la déplacer vers une autre personne. Les filles connaissent un développement affectif plus harmonieux, où l'interdit nécessite moins de rigueur. On peut y voir une des raisons qui poussent très tôt les petits garçons à inventer des jeux de compétition, alors que les filles inventent plutôt des jeux de coopération.

Le sexe

On dit souvent aux enfants que les garçons ont un zizi et que les filles n'ont pas de zizi. On qualifie ainsi les filles par quelque chose qu'elles n'ont pas, de façon négative. Cela engendre plus tard, ce que certains ont appelé le désir d'avoir un pénis chez les femmes. Cette prétendue envie a été inculquée chez les filles dès leur plus jeune âge, car une fille n'a pas de zizi, il lui manque donc quelque chose. **Il faut enseigner aux enfants que les garçons ont un zizi et que les filles ont une zouzou** (ou tout autre terme permettant de qualifier le sexe féminin dans une forme positive). Aussi bien qu'aux garçons, il faut donner aux filles la fierté de leur sexe.

Les psychologues déconseillent aux parents de se montrer nus devant leurs enfants, et suggèrent de leur réserver une certaine intimité, s'ils le souhaitent, lorsqu'ils se lavent ou se changent.

Ne jamais se moquer d'un enfant. Ni de ce qu'il dit, ni de ce qu'il désire, ni de ses peurs, ni de ses envies et surtout pas de ses aventures sentimentales dans la petite enfance. [Se moquer d'un enfant, c'est le monde qui s'écroule pour lui, c'est la perte de confiance en lui et la perte de confiance en ses parents. L'enfant finit par éviter de se livrer de peur d'être raillé. Souvent on ne se rend pas compte à quel point il est cruel de s'amuser des sentiments de ses enfants.

Il ne faut pas être dépréciateur, mais au contraire l'encourager à agir, valoriser les actions bien faites, même minimes, qui peuvent nous paraître sans importance, mais qui, aux yeux de l'enfant, ont une importance considérable.]²¹

Éviter de culpabiliser un enfant en le rendant responsable de tout et de n'importe quoi. Si les parents sont fatigués, c'est la faute aux enfants, s'il n'y a pas assez d'argent c'est la faute aux enfants qui dépensent tout, si les parents se sont disputés ou séparés, c'est encore la faute aux enfants, etc.

Il arrive aussi que le père ou la mère, persuadé d'avoir manqué sa vie, ou les objectifs qu'il s'était fixé, imagine les réaliser à travers l'existence de l'enfant. Il lui vole sa vie pour continuer la sienne, quitte à le culpabiliser pour mieux le manipuler.

Éliminer certains défauts

[Il importe que la mère ne soit pas hyperanxieuse sur la santé ou la protection de son enfant, elle risque de lui communiquer son angoisse de façon durable et de le rendre timoré.

Il s'agit souvent d'un comportement reposant sur un amour possessif. **La mère doit au contraire souhaiter que l'enfant conquiert son indépendance et finisse un jour ou l'autre par se séparer d'elle.**²¹ Cette indépendance et confiance en soi qu'elle lui aura enseignées sera son arme la plus puissante pour affronter la vie en société.

Le comportement du père doit être plutôt patient et tolérant que menaçant et autoritaire. Afin de donner l'exemple à ses enfants, il doit posséder, aussi bien que la mère, les qualités de l'amour complice.

Les parents doivent avoir la capacité de tout donner à leurs enfants sans rien attendre en retour, sans exercer de chantage moral pour qu'en échange de leur amour, l'enfant se comporte comme ceci ou comme cela. Ils doivent accepter et même souhaiter que l'enfant un jour se sépare d'eux, qu'il accède à son indépendance.

Donner l'exemple

Ce n'est que par l'exemple que l'on éduque vraiment un enfant. On a beau lui dire de faire ceci ou de ne pas faire cela, si nous-même ne le faisons pas, l'enfant qui ne peut apprendre que par mimétisme fera ce que l'on fait et non ce qu'on lui dit de faire. Lorsqu'on se met en colère après son enfant pour lui interdire une chose, l'enfant s'arrête par peur de la punition, il n'a pas appris à être sage, mais que plus on crie fort et plus on obtient ce que l'on désire.

L'exemple que l'on donne à son enfant est la forme d'éducation la plus puissante ; il faut cependant l'accompagner de la parole qui explique les actes et facilite la compréhension.

On constate souvent que l'on valorise sans le savoir un comportement chez l'enfant par une trop forte opposition.

Parfois, nous donnons l'exemple de façon inconsciente. Ainsi, nos névroses obsessionnelles, nos manies de « il faut comme ceci..., il faut comme cela... » déteignent irrémédiablement sur l'enfant. [Plus l'adulte est inhibé et dépressif et plus l'enfant réagira de façon agressive. Il devient l'expression du refoulé de l'adulte. L'enfant, en grandissant, réagira sur le modèle des réactions qu'il a connues et subies étant petit. Un parent traumatisé dans son enfance, quelle que soit son aisance sociale, est un parent traumatisant pour son enfant.]²¹ L'adulte se doit de faire un effort sur lui-même pour donner une chance à son enfant de ne pas perpétuer sa névrose.

De toute évidence, les enfants traitent les autres comme ils ont été traités eux-mêmes. Il faut les initier à l'art de la coopération, leur apprendre à résoudre les conflits et à négocier des compromis.

L'enfant sage

On doit s'apercevoir qu'un enfant « sage » tel que le souhaitent souvent les parents est un enfant qui, par peur des représailles, a refoulé ses désirs et ses plaisirs. Il devient sage, c'est-à-dire passif et non communicant. Pourtant, un enfant en pleine santé est un enfant débordant d'énergie, qui dit tout ce qu'il pense et s'affirme sur ce qu'il veut ou ne veut pas. Il nous faut encore plus de patience et d'énergie que d'habitude malgré les tracasseries de la vie quotidienne, car priver un enfant de jouer, c'est le priver du plaisir de vivre. **Jouer, c'est apprendre à être.** Cette liberté s'arrête, bien entendu, au moment où commence celle des autres. C'est le respect que chacun doit à chacun.

Les phrases positives

Nous avons vu que les phrases à la forme positive avaient un plus grand pouvoir de suggestion. Par exemple, au lieu de dire « Si tu ne fais pas tes devoirs, tu n'auras pas de télé » on peut dire « dès que tu auras fini tes devoirs, tu pourras regarder la télé ». Parlons à nos enfants comme à notre entourage à la forme positive.

Les questions ouvertes ou fermées

Lorsque l'on pose des questions à son enfant, il faut éviter que ce soit des questions fermées, c'est-à-dire où l'enfant ne peut répondre que par oui ou par non. Dans ce cas, l'enfant qui se sent un peu coincé, dira « oui » ou « non » selon qu'il veut faire plaisir ou contrarier, mais rarement en fonction de la vérité. Derrière une question fermée, l'enfant comprend toujours quelle est la réponse souhaitée par les parents. Évitions les phrases du genre : « est-ce que les choses se sont passées comme ceci et comme cela ? », formulons plutôt des questions ouvertes : « comment les choses se sont passées ? ». Dans ce cas la réponse de l'enfant n'est pas dirigée par la vision de l'adulte, il peut s'exprimer librement. Dans une question fermée, le parent s'exprime à la place de l'enfant, la réponse est inclus dans la question.

Le partage

On peut dès trois ans lui donner des bonbons ou des petits jouets et l'inciter à les partager avec ses copains de maternelle. « Les gentils savent partager, ils ont beaucoup d'amis, les méchants ne partagent jamais, ils n'ont pas d'amis et sont souvent seuls... » Le sens du partage doit lui être inculqué en douceur car la possessivité naturelle de l'enfant est nécessaire à la construction de son ego jusqu'à cinq ou six ans.

La parole

Vers trois ans on peut commencer à lui apprendre à tenir sa parole. Lui montrer que cela a de l'importance. S'il veut par exemple un bonbon, ou regarder un dessin animé ou toute autre chose, on peut lui dire d'accord mais après tu devras manger sans faire de caprice, ou prendre ta douche, ou te laver les dents, toutes choses que vous avez du mal à lui faire accepter. « Donne-moi ta parole ! » l'enfant doit répéter « Je te donne ma parole que je me laverai les dents après. » S'il ne le fait pas, il sera privé de bonbons ou de dessin animé.

Bien entendu, les parents doivent donner l'exemple et ne pas faire de promesses qu'ils ne pourront pas tenir.

Les contes

Les enfants demandent souvent à propos des personnages d'histoires ou de contes : « est-ce que c'est un gentil ou un méchant ? ». On peut répondre que ce monstre est très méchant, mais que parmi les monstres, il y en a des gentils. Que cette sorcière est très méchante, mais que parmi les sorcières il y en a de gentilles, ainsi l'enfant apprendra qu'il faut à chaque fois porter son jugement en fonction des individus et non avoir un jugement définitif pour des catégories entières de gens.

Les repas

Les repas pris en famille sont les moments privilégiés de la journée où chacun peut parler de ce qu'il a fait ou a eu envie de faire. Tout le monde est réuni autour de la table et ce rituel quotidien doit se passer dans la bonne humeur. La liberté de parole des enfants doit être totale mais respectueuse et on peut rectifier certains de leurs jugements sans gronderie inutile, sans s'énerver. L'enfant doit pouvoir dire tout ce dont il a envie, même s'il n'a pas le droit de le faire. Il faut savoir que tous les non-dits, les secrets de famille, les vérités fondamentales qui restent cachées sont à l'origine de névroses ultérieures. Plus tard, lorsqu'il sera conscient que les paroles sont aussi des actes, il aura le droit de tout penser, mais pas forcément de tout dire.

[Avant cinq ans, un enfant ne sait pas encore manger vraiment correctement, il faut supporter certaines de ses maladresses sans s'énerver, car une dispute et des pleurs couperaient l'appétit de l'enfant et sans doute celui des autres. Si l'enfant exagère, on le met à la table des petits, il reviendra à la table des grands quand il saura mieux se comporter.]²¹ S'il ne veut pas finir son assiette, tant pis pour lui. Quand tout le monde a fini, on débarrasse la table et s'il a encore faim il devra attendre le prochain repas. Il devient responsable de ses actes et en subit les conséquences.

Il ne faut pas non plus forcer un enfant à toujours finir son assiette. S'il n'a plus faim, il peut s'arrêter de manger, c'est à lui de déterminer son niveau de satiété. Le dérèglement du sens de la satiété peut conduire à l'obésité ou à l'anorexie, symptôme d'un mal-être de l'enfant.

L'essentiel pour un repas, est qu'il soit un moment de détente, un moment gai et privilégié où la famille échange des propos et des émotions. Limitons, si possible, la télé qui sclérose les discussions durant les repas, écoutons plutôt de la musique.

La vie quotidienne

Les tâches ménagères doivent être justement partagées dans le couple. Puisqu'il faut les faire, que ce soit avec une certaine bonne humeur. Les enfants doivent également y participer selon leur âge. La plus grande partie de notre vie est faite de quotidien, et la plupart des couples se séparent faute d'avoir su le gérer. Même seul, on n'échappe pas au quotidien, alors autant que chacun y mette du sien pour que cela se passe le mieux possible.

La responsabilité

Chaque fois que l'occasion se présente et que c'est sans danger pour lui, laissons-lui subir les conséquences de ses actes. S'il n'a pas mangé à temps, on débarrasse la table. S'il est en retard pour s'habiller, il n'ira pas à tel ou tel endroit, etc. **L'enfant apprend à devenir responsable de ses actes et à en subir les conséquences. Il apprend par l'expérience personnelle.**

[Il est également important que les parents consacrent une partie de leur temps rien qu'au plaisir d'être avec leur enfant, sans rien de plus, sans rien exiger de lui. Aucun ordre, aucune leçon, aucune morale. Uniquement pour le plaisir d'être ensemble, pour avoir des jeux complices, des promenades, ou toute autre activité. Vous pouvez faire le clown, danser, chanter, vous serez surpris de voir l'impact psychologique d'un comportement plein d'humour de la part d'un parent sur un jeune enfant.]²²

L'éducation par la récompense ou par la punition

[Chaque enfant est unique, doté d'un certain mélange de gènes et d'un tempérament biologique. C'est en raison de ce tempérament profond que certains enfants sont plus ou moins faciles à élever. Certaines méthodes d'éducation qui réussissent avec un enfant facile, échouent avec un enfant difficile.

Par bien des façons, l'éducation des enfants peut être comparée à la méthode utilisée pour apprivoiser les animaux. Il est préférable d'avoir une éducation basée sur la récompense chaque fois que l'enfant a un comportement positif ou souhaité. La plupart du temps, les parents punissent les enfants lorsqu'ils font des bêtises et oublient facilement de les récompenser lorsqu'ils agissent bien. La punition est souvent peu efficace et l'enfant pour se venger finit par aggraver le comportement regrettable plutôt que l'améliorer. La punition par elle-même lui dit ce qu'il ne doit pas faire, mais ne lui dit pas et ne l'incite pas à faire ce qu'il faut. Le pouvoir de punir perd de son impact au fur et à mesure que l'enfant grandit. L'enfant ayant peur de ses parents, finit par les éviter et perd toute confiance en eux, il nourrit de la rancune et de l'hostilité. Il se tourne alors vers ses copains qui ont les mêmes problèmes que lui. La bande devient sa deuxième famille où il essaye de renouer des liens affectifs.

Les parents qui ont le pouvoir de décision doivent apprendre à abandonner un peu de ce pouvoir pour cultiver l'art du compromis.]²² Dans un rapport de force, il faut toujours céder une petite part à l'enfant afin qu'il n'ait pas l'impression d'être écrasé ou humilié. [Chaque fois que nous frappons un enfant, nous lui apprenons à nous haïr, à nous redouter et à nous fuir. Comment l'éduquer si nous lui avons appris à nous détester ?]²²

Restons ferme malgré tout sur ce qui est interdit et ce qui ne l'est pas, sans le charger d'interdits inutiles. Il ne faut pas avoir des idées confuses là-dessus, en changeant d'avis ou en étant arbitraire, car c'est la cohérence de l'adulte qui va fournir les repères dont l'enfant a besoin.

Le principe de la récompense est d'autant plus efficace qu'il repose sur un fondement affectif fort. Plus l'enfant vous aimera, plus il aura confiance en vous et se sentira en sécurité avec vous, et plus ce que vous lui enseignerez sera bien perçu. [Ces récompenses peuvent se faire sous la forme de contrat, l'enfant s'engage à faire ceci ou cela, il donne sa parole, en retour les parents s'engagent à faire quelque chose qu'il désire. S'il ne tient pas sa parole, les parents également reviendront sur leur engagement.]²²

Nous avons vu que toute la méthode de changement consiste à remplacer, dans notre personnalité profonde, la peur par la confiance. L'éducation par la punition développe la peur, tandis que l'éducation par la récompense développe la confiance. Il y a bien sûr des cas où l'enfant mérite une punition. La punition n'est pas à proscrire totalement, il faut parfois le priver d'une chose qu'il aime, ou l'isoler dans sa chambre, mais éviter les violences physiques.

De 6 à 8 ans

L'enfant a atteint une certaine maturité physique et morale. Il est capable de manger seul, de s'habiller seul. C'est un petit homme. Jusqu'à l'âge de cinq à six ans, l'enfant a réellement besoin de ses deux parents pour structurer sa personnalité convenablement. [Cette relation à trois est indispensable à son éducation. La mère lui apporte la compréhension, la consolation et la chaleur familiale, alors que le père l'initie plutôt à la loi des échanges en société.]²¹ Ce schéma traditionnel s'estompe peu à peu, aussi bien le père

que la mère doivent lui enseigner la loi morale du respect des autres et du partage, l'éducation est assumée à deux. [Avant cinq ou six ans, si l'un des parents supprime cette relation triangulaire, l'enfant aura du mal à construire son identité. Ainsi, si la mère accapare son garçon pour elle seule par trop de possessivité et de surprotection, si elle a une attitude dominatrice et masculine, cette relation duelle, en miroir, risque de favoriser des tendances homosexuelles chez l'enfant dues à une confusion des rôles entre le père et la mère. Le même risque peut se produire si le père est efféminé, très faible ou absent. Plus tard, le fils recherchera chez ses partenaires, les mêmes qualités de relation et de comportement amoureux qu'il a entretenues avec sa mère, et il portera ses choix vers des hommes plutôt que vers des femmes. Pour les filles le risque est analogue.]²¹

Les enfants en bas âge supportent difficilement les séparations, nous devons être attentifs à préserver leur équilibre. Dans la mesure du possible, restons en couple pour accompagner leur éducation jusqu'à cinq ou six ans. Bien sûr, si la violence et les disputes se sont installées de façon permanente dans le couple, la séparation devient indispensable. Mais tâchons d'éviter les déchirures, trouvons des compromis équitables afin que les enfants ne soient pas, une fois de plus, les victimes de notre égoïsme ; dans le cas contraire, inutile de décrire les dégâts psychologiques ainsi causés. Nous pourrions établir un certain équilibre, lors d'une séparation si les garçons étaient élevés par leur mère et les filles par leur père. Ce partage « croisé » par sexe lors d'un divorce, donnerait à l'enfant plus de facilité pour développer des relations harmonieuses, au cours de sa vie future, avec l'autre sexe. Cela favoriserait également le développement de l'amour paternel. Dès leur naissance, les garçons pourraient acquérir le nom de la mère et les filles celui du père. Cela donnerait aussi aux femmes la possibilité d'éviter l'extinction de leur nom de famille. Cette solution suppose également, dans certains cas, la séparation des frères et sœurs, mais est-il possible de se séparer sans douleur ? Les enfants avant quatre ou cinq ans sont encore très fragiles et vivent souvent la séparation comme une déchirure. Dans tous les cas, un juge est souvent nécessaire pour aider un couple à une séparation équitable émotionnellement et financièrement.

La formation d'un enfant est quasiment terminée vers sept ou huit ans, l'âge de raison. Sa personnalité est structurée, il a une conscience réflexive et une autonomie physique presque totale. La prochaine et dernière étape de l'enfance sera vers douze ou treize ans avec la puberté.

[Le développement intellectuel et le développement affectif sont étroitement liés. Une maturation affective normale est nécessaire à un bon épanouissement intellectuel. Les conditions d'ambiance familiale freinent ou favorisent ce développement, elles permettent à l'enfant d'épanouir ses capacités ou au contraire peuvent les bloquer durablement.]²¹

La confiance que l'enfant portera à ses parents dans la petite enfance va constituer un capital énorme pour les relations familiales qui vont suivre, ainsi que pour sa vie d'adulte. Il faut que les parents évitent d'entamer ce capital en lui mentant, en ne le respectant pas ou en lui imposant toutes sortes de règles inutiles. La vie émotionnelle de l'enfant au sein de sa famille influe considérablement sur ses études. Un vie équilibrée, des parents équilibrés lui donneront les aptitudes essentielles pour aimer les études, ainsi qu'un sens social développé, une confiance en soi, de la persévérance, de l'optimisme, une capacité à se remettre rapidement de ses contrariétés.

La mémoire enregistre de façon hiérarchisée les bons et les mauvais souvenirs, selon leur charge émotionnelle. C'est particulièrement vrai pour les événements traumatisants, comme

les punitions ou les mauvais traitements qui vont perturber son comportement d'adulte. Mais cela est également vrai pour les bons souvenirs, comme certaines périodes de vacances, dans les grandes réunions familiales où l'esprit d'union et de partage rend euphorique et qui vont s'inscrire durablement dans la mémoire. C'est à chacun de faire en sorte que la mémoire de son enfant soit toujours créditrice de bons souvenirs.

D'une façon générale, il faut arriver à donner à son enfant le maximum d'autonomie, éviter de lui imposer des règles superflues, à part celles concernant sa sécurité ou le respect des autres.

[Évitons de le contrer dans ses initiatives. Un enfant tout à fait normal au départ peut prendre d'énormes retards de développement par simple manque de liberté, manque d'expérience. L'enfant doit apprendre à travers sa propre expérience à reconnaître ses besoins, à se protéger des dangers.]²¹

Entre parents et enfants, la confiance doit être totale et réciproque. L'enfant arrivera vers l'âge de dix ans armé psychologiquement pour la vie sociale. Il sera ouvert aux autres, sans méfiance excessive, il saura s'autodéterminer sans se soumettre. Il aura appris à respecter les autres en ayant acquis la tolérance envers des personnes différentes. La confiance en lui et en sa famille sera le ciment et le modèle de sa personnalité.

Chapitre 12

Une métaphysique humaniste

La religion

Elle est par définition ce qui relie les hommes à travers des croyances, une morale, une façon d'être. La Bible est un livre qui tente de raconter l'histoire des hommes, de leur origine, de leurs croyances en un Dieu qui résout les questions restées insolubles. La religion s'est révélée extrêmement efficace pour aider à la cohésion sociale et, sans doute, notre espèce n'aurait pas pu progresser sans elle. Seule une croyance commune maintient l'ordre et l'unité. Nous constatons, qu'en dépit du caractère invérifiable de leur contenu, à la fois sur le plan physique qu'historique, les croyances se maintiennent, et même se répandent avec parfois un caractère épidémique. Les religions divisent les hommes au lieu de les relier. Les croyances sont souvent associées à des états émotionnels qui «relient» entre eux les membres du groupe social. Les rituels contribuent à leur mise en place et la rupture de ce lien prive l'individu d'une part de son identité construite dans l'enfance.

La spiritualité humaniste basée sur les sciences humaines, assurant à l'homme une évolution harmonieuse, ainsi que les droits de l'homme, pourrait remplacer ou englober les religions pour unir l'ensemble de l'humanité selon un comportement de base acceptable par tous. Il nous reste à en inventer les rituels sociaux qui soutiendront le lien émotionnel pour l'ensemble de l'humanité.

Les religions transmettent souvent un message d'amour, mais ce message est perverti par la façon négative de le communiquer. C'est une méthode qui utilise la stratégie des faibles. Elle donne mauvaise conscience aux hommes en les accusant de péchés, par la culpabilité elle les oblige à se repentir. Le Christ est mort pour racheter nos péchés, nous sommes donc tous coupables, il faut se soumettre et obéir à l'autorité religieuse pour nous racheter. La peur de Dieu est un des pivots des religions monothéistes. La morale religieuse est basée sur le sacrifice ; sacrifice humain ou animal, sacrifice du Christ, etc. C'est le sacrifice qui permet le rapprochement vers Dieu. Pour la morale humaniste, le sacrifice qui induit la culpabilité chez l'autre est plutôt considéré comme déséquilibrant pour l'individu.

Les pratiques religieuses ont sans doute aidé l'homme à sortir de l'animalité en réprimant certains instincts, elles ont permis aux hommes de vivre en société organisée. L'état d'esprit des premiers chrétiens, comme d'ailleurs de tout groupe d'hommes qui s'associent pour se défendre, relevait d'une totale solidarité et s'accompagnait d'une mise en commun et du partage des biens matériels. Les principaux objectifs éthiques du judaïsme et du christianisme sont de vaincre la cupidité et la haine, mais aussi **d'être un modèle pour Être plus et non pour Avoir plus, car Dieu Est.** « Je suis est mon nom » c'est ce que répond Dieu à Moïse selon la Bible.

Le message du Christ était révolutionnaire pour l'époque, « Aimez-vous les uns les autres », « Donnez sans rien attendre en retour », « Il faut pardonner à ceux qui nous ont offensé », voilà des moyens pour retrouver la paix intérieure, et pour éliminer l'agressivité qui s'accumule en nous. La religion nous prévient également des fautes à éviter, qu'elle

LE VERTIGE DE L'AMOUR COMPLICE

appelle les sept péchés capitaux, la gourmandise, l'avarice, la paresse, l'envie, la colère, l'orgueil, et la luxure. Tout ces péchés reposent sur l'Avoir plus. L'humanisme défend également ces valeurs, mais débarrassées des croyances religieuses superflues.

Le christianisme est un essai pour dissocier de l'amour tout ce qui est agressivité et envie, mais là encore la méthode pour l'appliquer consiste en la soumission à un Dieu qui nous fait perdre notre liberté et notre responsabilité d'homme. Beaucoup de croyants s'imaginent de façon plus ou moins consciente que Jésus va aimer les autres à leur place, il leur suffit de le prier régulièrement pour être dispensé de tout effort de fraternité.

Si Dieu existe, pourquoi a-t-Il délivré aux hommes des messages aussi contradictoires qui font que tant de religions ont vu le jour. Pourquoi au cours des millénaires où Il est intervenu dans l'histoire des hommes tel que le décrit la Bible, n'est-Il pas arrivé à supprimer le doute dans nos cœur ? « Parce qu'Il veut nous laisser libre de nos choix », répondent les croyants. Mais s'Il veut nous laisser libre de nos choix, pourquoi nous envoie-t-Il des ordres et des consignes de vie à travers divers prophètes ? « Les voies de Dieu sont impénétrables », répondent les croyants.

La contradiction est si flagrante que nous sentons bien qu'il ne s'agit pas de Dieu, mais de la pression de l'autorité religieuse pour imposer une morale à la communauté des hommes. La religion fondée sur la vérité révélée ne peut plus évoluer, alors que la science, fondée sur le doute, permet la remise en question, la souplesse et l'évolution.

Si on considère la structure des religions comme un mythe avec un Dieu le père qui dicte la loi à ses fils, les hommes, et les punit s'ils agissent mal, on constate facilement que ce système sert de modèle à la famille patriarcale, où le père privilégie le fils, seul héritier des biens matériels et porteur du nom de famille. Les filles sont uniquement destinées à la reproduction et à l'accomplissement des tâches quotidiennes. Il est très probable que cette structure religieuse se soit développée avec l'apparition de la propriété privée et du désir d'accumulation qui l'accompagne. Ce modèle n'est plus valable pour qui souhaite l'amour complice.

Dieu est bien utile pour répondre aux questions encore insolubles, mais également pour régenter, tel un père autoritaire, les us et coutumes des groupes humains.

La Bible raconte des histoires plus ou moins édifiantes dont nous sommes censés tirer une morale, ou un enseignement sur nos origines. Certaines sont absolument incroyables et remplies de miracles, leur interprétation va de la littéralité la plus simpliste aux allégories les plus aventureuse. Lorsqu'une majorité d'hommes se reconnaît à travers une histoire, celle-ci prend la dimension d'un mythe qui canalise l'inconscient et la morale des hommes.

Le mythe d'Adam et Ève, par exemple, est un formidable raccourci de l'histoire des hommes. Adam et Ève (les hommes), vivaient au paradis terrestre, la nourriture était abondante, ils vivaient nus en toute innocence, ils étaient heureux. Puis, un jour, ils ont mangé le fruit de l'arbre de la connaissance, et de ce fait, ont été chassés du paradis par Dieu, qui leur a interdit de manger également à l'arbre de l'immortalité.

On peut interpréter cette histoire de la façon suivante : les animaux humains vivaient tranquillement grâce à la cueillette de fruits et de racines. Comme tous les animaux, ils vivaient nus et n'avaient pas de conscience, tous leurs comportements étaient guidés par l'inconscient et les instincts. Ils faisaient partie du Tout, en communion avec la nature. Puis, pour des raisons sans doute liées à leurs activités, ils prennent soudain conscience de la mort et du temps qui passe. Pour tenter de les conjurer, ils développent leur raison, qui est la première brèche dans l'inconscient et donc le début de la conscience. Ils sont chassés du paradis car la conscience (ou l'arbre de la connaissance) les met en décalage par rapport à

la nature. Ils ne font plus partie du Tout, mais ils l'observent et tentent de le comprendre. Pour échapper à la mort, ils développent la culture et l'élevage, puis la science et la médecine. De ce fait, ils s'approchent de plus en plus de l'arbre de l'immortalité.

Dans le mythe d'Adam et Ève, c'est après avoir mangé à l'arbre de la connaissance que l'homme a été chassé du paradis, sous la colère de Dieu. En fait, grâce à la connaissance l'homme a émergé peu à peu de sa condition animale, où il vivait nu, en toute « innocence » (ou méconnaissance). Voilà donc l'homme qui se dirige à grands pas vers l'arbre de l'immortalité, Dieu le lui a interdit, mais il désobéira sans doute encore, pour laisser son esprit atteindre une maturité et une liberté totale. Si une femme vous tend un jour une pomme, ayez confiance et croquez-la.

Voilà en résumé toute la destinée humaine.

Les dix commandements, s'ils étaient vraiment écrit par Dieu, ne seraient pas aussi redondants. Pour la morale humaniste, un seul commandement suffit, qui englobe tous les autres : « Tu respecteras ton prochain ».

La justice divine ne s'applique qu'après la mort, seule façon de récompenser les valeurs morales des hommes face à l'injustice sociale. Ceux qui ont été bons iront au paradis et les autres en enfer. C'est une piètre consolation, surtout lorsqu'on s'aperçoit que l'Église a presque toujours été de connivence avec les pouvoirs en place. Il vaut tout de même mieux exiger que la justice s'applique ici-bas, sous notre propre responsabilité.

Soyons libre et responsable de nos actes, tournons-nous vers le bonheur des hommes et de la société. Si Dieu existe, nous n'aurons rien à craindre de son jugement car nous aurons fait ce qu'il faut pour être bon, juste et honnête.

Mieux vaut travailler au bonheur des hommes et de la société que se soumettre à un Dieu hypothétique dont le message est manipulé par un groupe d'hommes cherchant le pouvoir.

Même si on ne peut répondre de l'existence de Dieu, il vaut mieux agir comme s'il n'existait pas, cela ne peut qu'accélérer notre évolution vers la conscience, la liberté, la responsabilité, et en définitive vers l'humanisme. En somme, le contraire du pari de Pascal.

Le mariage

La religion permet également de résoudre le problème du partage des femmes par le mariage. Il relègue la femme au second plan, et met dans l'impossibilité un couple religieux et pratiquant de connaître un jour l'amour complice basé sur l'équilibre. On peut penser qu'au début le mariage n'était pas conditionné par l'amour entre deux individus, mais par l'intérêt des parents pour perpétuer une certaine lignée, ou pour réunir les biens de deux familles. Le mariage était conclu sur la base de considérations sociales. Ils avaient besoin pour cela d'un contrat qui leur garantissait l'accord qu'ils avaient passé ; ce fut le mariage. Celui-ci renforce la mentalité patriarcale du mari, propriétaire de la femme et des enfants qu'il « produit ». Avec le temps, le mariage est devenu une sorte de copropriété amicale ou le couple se partage, selon des règles bien établies, l'argent, la maison, les enfants et la gestion des tâches quotidiennes. La sexualité plaisir est interdite par la religion, et ne doit servir qu'à la procréation. La frustration et la culpabilité qui en découlent entraînent toute une série de névroses chez la plupart des individus.

L'amour complice dans tout ça est très secondaire, il n'a commencé à faire son apparition dans les pays occidentaux que depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, grâce au combat des femmes pour leur libération et l'avènement de l'union libre.

Les défauts de la religion

On n'a pas besoin de Dieu pour aimer son prochain, d'autant que les lois religieuses basées sur une vérité révélée conduisent à l'intolérance et au fanatisme. C'est de tout le contraire dont nous avons besoin pour aimer notre prochain. La Vérité révélée ou religieuse, ôte toute possibilité d'évolution et d'épanouissement de l'esprit, car le doute n'est plus possible, ni la remise en question de certaines pratiques. Les rituels se répètent de génération en génération avec l'ambition désespérée de faire revivre le passé, attitude ressemblant étrangement à un comportement névrotique. La recherche de la vérité ou de la justice devient inutile, c'est souvent le refuge de l'intolérance et de la bêtise. On peut également trouver injuste que des enfants subissent des rituels sous forme de mutilations physiques. Cette expérience est traumatisante pour un enfant qui n'a pas choisi et qui ne comprend pas ce qui lui arrive. Les parents doivent à leurs enfants le respect de leur intégrité physique. Ce n'est qu'une fois adolescent qu'il peut décider lui-même de poursuivre ou non ces rituels.

La vocation de Jésus est de prendre tous les péchés des hommes sur ses épaules, il les libère de leur responsabilité en échange de leur croyance. Le modèle de l'amour complice laisse chacun libre et responsable de ses actes. Il ne joue ni sur le sacrifice de l'un ni sur la culpabilité de l'autre.

L'évolution sociale à travers les droits de l'homme et l'humanisme, nous donne l'opportunité d'abandonner ces croyances aux effets pervers pour des pratiques plus justes, plus efficaces et plus près de nos besoins. [La nouveauté de l'histoire occidentale moderne, c'est l'apparition d'une société qui entreprend de s'organiser en dehors de la dépendance religieuse. Les règles de la collectivité sont supposées dépendre de la seule volonté des hommes qui débattent entre eux. Le pouvoir cesse d'être un pouvoir sacré qui tombe d'en haut. Les acteurs sociaux deviennent libres et égaux au lieu d'être assujettis à une hiérarchie de droit divin. Le contraire du monde de la religion, c'est le monde de l'égalité démocratique.]⁸

L'évolution

L'évolution de la vie depuis ses origines unicellulaires jusqu'aux animaux complexes dotés d'un système nerveux support de la conscience, n'a été guidée que par la sélection naturelle au cours de millions d'années. Et pourtant cette évolution ressemble à un projet, celui de faire naître la conscience dans l'univers. Rappelons que le règne des dinosaures durant 160 millions d'années n'a aucunement engendré de la conscience. On peut aussi supposer que ce sont les mutations biologiques fortuites qui ont conduit à ce développement. Il n'y aurait aucun projet, tout n'est que hasard. À partir du moment où une nouvelle fonction est prometteuse de plus de vie, d'une meilleure adaptation à l'environnement, alors la sélection naturelle prend un sens. Elle va dans la direction du développement de cette nouvelle fonction, elle a un projet.

Pourquoi la sélection naturelle a-t-elle privilégié la complexification des formes de vie afin d'aboutir chez les mammifères supérieurs à un système nerveux complexe ? S'il existe un projet caché derrière la sélection naturelle, alors peut-être que Dieu existe, ou tout au moins une sorte de rêve archaïque qui guide l'évolution de la vie. Ce rêve correspond sans doute à l'image d'un Dieu pur esprit infini.

Dans ce cas, comment un rêve aussi complexe a-t-il pu prendre naissance dès les origines de la vie ? L'idée d'un Dieu unique est relativement récente. Au début de leur histoire et au cours des millénaires d'évolution, l'homme avait plusieurs dieux ou idoles dont chacun

servait à expliquer ou à promouvoir ses différentes activités. Mais rappelons-nous que la vie est un assemblage de matière composé de particules infiniment petites. La notion d'infini, ou plutôt la réalité de l'infiniment petit est au centre de la création du fini ; notre cerveau en contient peut-être la représentation. On peut citer la révélation soudaine d'un scientifique sur la structure génétique, à la suite d'un rêve où il voit apparaître de longues chaînes, plus ou moins imbriquées, qui ondulaient et s'enroulaient comme des serpents, tels les filaments entrelacés d'ADN. On retrouve le même symbole de serpents qui s'entrelacent représentant la vérité ultime, chez certaines tribus sud-américaines. Pour eux, certaines vérités ne sont accessibles que grâce à la consommation d'hallucinogènes.

La fonction du rêve, malgré les explications psychanalytiques, recèle encore bien des mystères.

Dieu

On dit souvent que Dieu est Infini et qu'Il est Amour. On peut remarquer que le verbe « être » est équivalent au mot « égal » et que le mot égal représente un point d'équilibre entre deux choses. Être plus correspond bien à une position en équilibre, tout comme la justice.

Dieu est infini, il est le Tout, il est Un. Telle est souvent la définition de Dieu. Notre logique humaine nous amène à conclure que si Dieu représente le Tout, s'il est l'infini, il doit forcément être inconscient de lui-même, car il ne possède pas de miroir pour lui renvoyer son image, mécanisme qui est à la base même de la création de la conscience et de l'ego.

Nous avons donc un Dieu inconscient de lui-même, créant la vie dont le projet est la création de la conscience, l'hypothèse est amusante.

Autre question, pourquoi Dieu aurait-Il choisi la Terre pour y créer la vie ? La Terre est une lointaine banlieue de notre galaxie qui compte des milliers de systèmes solaires comme le nôtre. Notre galaxie fait partie de l'Univers qui compte des milliards de galaxies, alors pourquoi la Terre ? La réponse est sans doute « terre à terre » : pour qu'un système solaire réunisse toutes les conditions nécessaires à la vie (température, humidité, etc.), il devait y avoir une chance sur des milliards et c'est la Terre qui a gagné à cette gigantesque loterie. Dieu n'est sans doute pour rien dans tout ça. D'ailleurs, d'autres formes de vie ou d'autres formes de conscience existent peut-être dans d'autres systèmes solaires ou dans d'autres galaxies. Le développement du vivant et de l'homme en particulier, est une étrangeté radicale dans l'Univers. Il est le résultat du hasard le plus total. Il faudra bien que l'homme se réveille enfin pour comprendre qu'il n'y a ni Dieu ni fatalité. L'homme a tout simplement gagné le gros lot à la loterie universelle du vivant. C'est à lui seul désormais de construire son avenir.

En remontant la chaîne des causes et des effets, on arrive forcément à la conclusion qu'au départ il faut qu'une chose soit cause d'elle-même. L'univers infini pourrait être cause de lui-même, mais cela n'en fait pas pour autant un Être, ni un Dieu. Tout ce qui touche à l'être ou à la conscience est de l'ordre du vivant, or, pour l'instant, nous ne trouvons de la vie que sur terre. Croire à une conscience universelle qui régirait l'univers c'est opter pour la probabilité la plus faible. L'univers pourrait être cause de lui-même par les forces physiques qui l'animent, et non par une conscience ou un Dieu. D'autre part si Dieu avait donné la conscience à l'homme, celle-ci ne serait pas en évolution comme on le constate dans l'histoire des hommes.

[L'homme a toujours pensé que la conscience lui a été donnée par Dieu. Il a toujours pensé que cette conscience était séparée du corps et lui était supérieure, jusqu'à Descartes

qui a pu dire « Je pense, donc je suis ». Or aujourd'hui cette position n'est plus tenable, nous savons que la conscience est le résultat de l'évolution du système nerveux, un développement extraordinairement complexe qui a abouti à la formation du cerveau, cette matière grise capable d'engendrer de la conscience. Aujourd'hui, nous devons dire « Je suis, donc je pense ».]²⁴

Voici une série de questions qui laissent planer le doute sur son existence :

- Si Dieu existe et qu'il représente le Tout infiniment parfait, pourquoi a-t-Il besoin de créer ?

- Si Dieu est une conscience universelle qui englobe le Tout, alors Il est forcément inconscient de Lui-même, il ne dispose pas d'un miroir, d'un moi qui le dissocie du Tout pour former la conscience. Dans ce cas, pourquoi la création ?

- Pourquoi la création d'un Dieu si parfait donne-t-elle une humanité si imparfaite ? Ce qui découle du parfait devrait être parfait.

- Pourquoi Dieu a-t-Il choisi notre planète, au fin fond de l'univers pour y installer sa création ? Placée au centre, elle aurait bien mieux irradié l'univers tout entier.

- Si Dieu est l'être universel, les conclusions de la théologie et de la philosophie convergent pour dire qu'Il est inconnaissable, qu'on ne peut le nommer ni le représenter, alors pourquoi les religions et leurs cohortes d'interdits sur les moindres gestes de la vie quotidienne ? Dans ce cas la question de Dieu ne prend un sens qu'après notre mort.

On peut cependant avancer trois hypothèses qui permettraient de répondre à l'ensemble de ces questions.

Première hypothèse : Dieu existe, il est inconscient de Lui-même, donc pas tout à fait parfait. Pour prendre conscience de Lui-même, Il doit se fabriquer un miroir, Il crée la vie sur terre, seul endroit possible, et attend l'arrivée de l'homme dont les âmes individuelles Lui serviront de miroir. Mais son miroir comporte des défauts et Il tente d'améliorer l'homme par la morale afin qu'il Lui fournisse des âmes de meilleur qualité.

La seconde hypothèse consiste à dire que Dieu n'existe pas, c'est un concept que notre esprit a pris pour modèle, comme objectif à son propre développement.

Ainsi, Dieu n'existe pas encore. Il existera le jour où l'esprit de l'homme aura atteint son objectif. Il deviendra alors égal à son modèle, égal à Dieu, un pur esprit infini débarrassé de cette enveloppe charnelle qui pour l'instant l'abrite. Sera-t-il alors inconscient de lui-même ? Poursuivons le raisonnement.

L'homme ne pourra jamais savoir s'il a réalisé son rêve, s'il arrive à accumuler dans sa mémoire une quantité d'énergie spirituelle suffisante pour transcender la mort. Il ne peut donc que scruter dans le réel pour y deviner les éventuelles manifestations de sa créature. Dieu, de son côté, inconscient de lui-même, recherche son créateur, il se sent formé d'une multitude d'âmes individuelles et tente de manifester sa présence auprès de ceux qui les produisent, nous les hommes. Quand le contact sera établi, Dieu aura conscience de lui-même, il passera le stade du miroir.

Enfin une troisième hypothèse, beaucoup plus affligeante, Dieu n'existe pas et l'homme ne réalisera jamais son rêve, soit que l'énergie spirituelle ne sera jamais suffisante pour se détacher du vivant, soit que la chose est à jamais impossible.

La notion de Dieu

Même si on ne croit pas en Dieu, on peut dire que Dieu est un concept intéressant car il ouvre l'esprit à la notion d'infini. Cette notion a ouvert la voie à une émotion qui est l'émotion mystique, une émotion très puissante qui nous donne la sensation d'être en liaison avec l'univers, avec Dieu.

Mais il faut préciser que Dieu c'est l'infiniment grand et nous avons vu que c'est une émotion négative.

Le concept définissant l'infiniment petit n'existe pas encore et c'est son élaboration qui nous donnera accès à l'émotion positive qui l'accompagne. Les concepts et la mémoire fonctionnent dans le cadre du temps et de l'espace et l'infiniment petit se trouve hors de ce cadre. Difficile donc d'élaborer un concept, mais on peut dire que le vertige de l'amour complice en est très proche.

Le principe des D(i)eux opposés

Les trois grandes religions monothéistes ont de l'Un (Dieu unique) une vision anthropomorphique. C'est un Être infini qui ressemble par bien des côtés à un patriarche autoritaire qui fait de l'homme le roi de la création. En Extrême-Orient, la vision de l'Un découle plutôt de son principe premier : l'union des contraires. L'Un n'est pas un Être supérieur mais un principe naturel qui décrit la réalité ultime de l'univers d'où découle une philosophie de vie.

Si Dieu nous sert à expliquer la création de l'Univers et de la vie, par quoi pourrions-nous le remplacer sinon par la science. De même, si Dieu existe, pourquoi ne pas tenter d'en faire une approche rationnelle et scientifique, tout comme l'âme qui pourrait être considérée comme une évolution de la conscience. Le Dieu unique serait remplacé par les D(i)eux opposés. Quelle que soit cette réalité ultime, nous n'avons pas à l'adorer dans des temples ou à travers des rituels qui ne nous apportent rien de plus, il nous faut plutôt l'étudier et chercher à approfondir cette connaissance.

Le principe philosophique des opposés complémentaires pourrait remplacer efficacement celui du Dieu unique dans notre quête spirituelle. Nous disposons de beaucoup d'indices qui nous permettent d'envisager que la réalité du monde relève d'une nature double. Dans la pensée analytique occidentale, les opposés se repoussent, ils se combattent (le bien et le mal), alors que dans la pensée analogique extrême-orientale, les opposés sont complémentaires, ils s'associent (le yin et le yang). Dans le domaine électromagnétique, on constate que les pôles opposés s'attirent et que les semblables se repoussent. Voici quelques éléments qui nous permettent d'approcher le système des opposés (de la symétrie ou du miroir), qui semble être en œuvre dans la nature. On peut dire que chaque chose, pour être complète, doit être associée à son contraire, avoir un opposé complémentaire, car chacun permet de définir l'autre.

D'après nos connaissances, voici l'image que l'on peut se faire de la Réalité : la matière et l'antimatière existent, elles sont reliées entre elles par une énergie qui les met, soit en équilibre, soit en déséquilibre. Lorsqu'elles sont en équilibre, elles forment l'infiniment petit, le temps et l'espace n'existent pas, la matière disparaît. Lorsqu'elles sont en déséquilibre, elles forment l'infiniment grand, le temps et l'espace existent, la matière est en expansion.

Mais quelle est la nature de cette énergie ? On sait d'elle que plus elle chauffe, plus elle dégage de la lumière qui en se diffusant dans l'espace constitue le principe créateur du

temps, mais également principal vecteur par lequel l'information peut nous parvenir. En revanche, plus elle refroidit, et plus la lumière et le mouvement s'amenuisent. Quelle température faut-il à cette énergie pour mettre matière et antimatière en équilibre ? En état d'équilibre, il n'y aurait donc plus de lumière, est-ce en partie l'explication des trous noirs qu'on observe dans l'univers ? Comment obtenir une information sur la ténèbre alors que nous avons besoin de lumière pour acheminer l'information ? La lumière est le phénomène qui fait exister l'univers aux yeux de l'homme, elle se réfracte en passant d'un milieu transparent à un autre mais se réfléchit face à un miroir en créant une symétrie. L'univers pourrait être rempli de miroirs, la courbure de l'espace faisant rebondir la lumière, multipliant les images d'une même galaxie, expliquant peut-être la masse manquante. Pour les physiciens, l'univers devrait être dix fois plus lourd que le résultat auquel ils arrivent.

Notre Dieu devrait être l'infiniment petit, c'est l'équilibre entre masse et énergie, temps immobile. L'infiniment grand c'est le déséquilibre, rupture de symétrie entre masse et énergie, création de matière en mouvement dans l'espace et donc apparition du temps.

Les religions monothéistes adorent un Dieu infiniment grand, seul le taoïsme, mélange de religion et de philosophie se rapproche d'un dieu infiniment petit par l'équilibre prôné entre le yin (froid et passif) et le yang (chaud et actif).

Hypothèses humanistes pour l'existence de l'âme

L'âme est ce qui reste de la conscience après la mort.

La qualité de la mémorisation dépend de l'intensité de l'émotion qui l'accompagne.

Parmi les émotions, deux sont particulières. La naissance et la mort, deux émotions unique, et qui paraissent forcément les deux plus intenses de la vie d'un individu. Deux moments où la mémorisation de l'instant serait la plus grande.

Nous n'avons pourtant aucun souvenir de la naissance, peut-être parce que la mémoire n'est pas encore constituée. Bien que certains affirment que l'on pourrait se remémorer cet événement grâce à l'hypnose.

Quant à la mort, nous savons, par les témoignages de certains rescapés, que nous vivons à ce moment une sorte de rêve qui fait défiler notre vie entière en quelques secondes, puis un tunnel noir avec une lumière blanche au bout. Que devient ce rêve ? En reste-t-il des traces électriques produites par le cerveau qui se diffuseraient dans la nature ? si oui, cela pourrait être considéré comme une forme d'âme. Ou bien tout disparaît-il avec la mort de l'individu et l'extinction de son cerveau et de sa mémoire, réceptacle unique des souvenirs et des rêves.

Une autre hypothèse de l'âme est possible. Nous avons souvent l'intuition qu'un système de miroirs est à l'œuvre dans l'univers, même si nous n'en comprenons pas très bien les mécanismes. On pourrait alors imaginer que la vie si courte n'est en fait que la mort et que la mort, si longue est en fait la vie. Ainsi, en raison du jeu des miroirs, nous faisons une inversion du sens. On pourrait alors imaginer que ce long tunnel noir que nous traversons au moment de notre mort jusqu'à la lumière, selon les témoignages de certains rescapés, serait une inversion du sens de notre mémoire, dans lequel le temps et l'espace se transforment. Voilà une hypothèse apte à nous donner un espoir en l'existence de l'âme à l'intérieur d'une philosophie athée.

L'évolution de la conscience est un autre espoir à l'apparition d'une âme.

La conscience se développe grâce à l'enregistrement chronologique des souvenirs dans

la mémoire. L'intensité émotionnelle qui accompagne le souvenir, le " colle " de façon plus ou moins fort dans la mémoire. C'est la raison qui analyse les faits enregistrés et en déduit des connaissances qui est la source dans la production de conscience.

Cela nécessite chez l'animal, la notion psychologique du temps, une mémoire longue et une raison qui permet de faire la liaison entre les faits. Sur notre planète, seul l'homme en est capable, il possède en outre des mains, outil fondamental pour modifier l'environnement et tester les connaissances acquises.

La conscience se matérialise dans le cerveau par des phénomènes électriques et son augmentation pourrait atteindre un jour, chez l'homme, un seuil qui lui permette au moment de la mort (émotion intense) de se libérer et de " s'accrocher " aux phénomènes électriques naturels. On pourrait alors parler d'une âme, même si l'hypothèse est difficile à vérifier, elle ne l'est pas moins au sein des diverses religions existantes.

Si l'âme existe, ou si elle doit exister un jour (sous forme électrique ?) grâce à l'énergie spirituelle accumulée dans la mémoire par les émotions fortes, son lieu de « migration » après la mort physique ne peut être que l'infiniment petit, là où le temps est immobile, là où l'éternité Est. Si les âmes individuelles peuvent se réunir dans l'au-delà (phénomène magnétique ?) pour former l'Âme du monde, on peut alors les appeler Dieu.

Il ne faut pas expliquer l'homme en partant de Dieu, mais expliquer Dieu en partant de l'homme.

L'infiniment petit

La mécanique quantique ne décrit pas les particules infiniment petites, mais les informations dont on dispose pour les décrire. Ainsi le but de la physique n'est pas de découvrir ce qu'est la nature, mais ce qu'on peut dire sur elle car la transmission de l'information a des contraintes et des limites que nous ne pouvons contourner, notamment, elle ne peut se déplacer plus vite que la lumière et sa réplique exacte dépend de nos appareils de mesure et de nos sens. Nous ne pouvons connaître l'instant précis où se trouve une particule ; le temps que l'information nous parvienne, la particule s'est déjà déplacée dans une direction inconnue. Cet instant nous échappera toujours et si nous obtenions un jour cette précieuse information, alors rien ne serait plus incertain et nous pourrions calculer avec précision aussi bien le passé que l'avenir. Pourrions-nous supporter alors de transformer notre hasard en destin ?

L'infiniment petit nous apparaît comme un système symétrique en équilibre entre masse et énergie où le temps semble immobile. L'infiniment grand dans lequel l'homme évolue, se déploie dans le temps et l'espace, il est en expansion. Il nous faudrait élaborer une nouvelle logique pour comprendre les phénomènes infiniment petits. Ou peut-être développer un certain ressenti du point d'équilibre, en établissant un parallèle avec l'amour complice. Pour ressentir pleinement l'amour, il faut situer son esprit dans l'infini présent qui est le « point singulier d'équilibre » entre le passé et le futur. C'est un point infiniment petit où le temps n'existe pas. Il faut également situer son esprit par rapport à la justice, point d'équilibre entre les choses contraires symbolisé par la balance. Le point d'équilibre est un concept de l'infiniment petit auquel notre esprit doit pouvoir accéder comme il l'a déjà fait avec l'infiniment grand par le concept de Dieu et l'émotion mystique qui l'accompagne.

Le temps et l'espace

Pour exister, ou pour être mesuré, le temps a besoin du mouvement car c'est le rythme entre deux mouvements qui mesure le temps. Le mouvement, pour exister, a besoin de l'espace, celui-ci semble donc préexister au temps.

[Tous les efforts de la science rationnelle semblent vouloir se débarrasser du temps. Les mathématiques sont consacrées à une théorie de l'immuable, de l'intemporel. Les nombres et les figures ne sont pas des objets changeants et n'évoluent pas dans le temps. L'histoire des sciences peut être présentée comme une tentative de conquête du temps. De ce fait, notre esprit a tendance à considérer les choses comme immuables et sans évolution. Mais l'astronomie et la médecine sont par excellence des domaines où règnent le changement et l'évolution. La théorie de la relativité a réintroduit en force le temps dans les équations en en faisant la quatrième dimension après la largeur, la longueur et la profondeur. Le temps et l'espace sont intimement liés, l'un influençant l'autre.

Ce sont des analogies de structures qui font apparaître la correspondance de l'ordre du temps avec l'ordre de l'espace et la possibilité de traductions entre leurs langages respectifs.]²³

Le rythme est au temps ce que la structure est à l'espace. Le temps et l'espace, c'est le rythme d'une structure en mouvement. Il existe sûrement des relations entre les cycles du rythme et ceux du mouvement. C'est comme si, à chaque coïncidence des deux, une étape était franchie, et qu'une nouvelle évolution apparaissait.

Les cycles

[Si les temps propres coïncident, il y a synchronisme, les variables sont en phase, l'harmonie règne. S'ils ne coïncident pas, la divergence engendre un freinage du mouvement. La convergence ou la divergence des temps propres sont à la base du mouvement cyclique.]²³

Lorsque l'harmonie règne, les mouvements cycliques n'existent plus.

L'espace

L'espace est ce qui nous entoure, l'espace en soi n'a ni forme ni limite. **Il existe mais il est invisible, nous le comprenons sans le voir.** C'est ce qui sépare les choses les unes des autres, et c'est aussi ce qui les englobe.

Le Temps

[L'inversion conceptuelle est totale. Au lieu de définir la durée à partir des événements, nous avons prétendu définir la position des événements dans la durée par rapport à un repère qui leur préexiste, le temps. **Croire en l'existence du temps vrai est une affaire de foi, non de science.**]²³

Le temps que nous percevons est avant tout une dimension psychique découlant de notre conscience. Deux horloges ne mesurent pas le même temps si elles sont en mouvement l'une par rapport à l'autre.

Dans l'infiniment grand, la relativité ramène les phénomènes de gravitation à une modification des propriétés de l'espace. Les objets doués de masse influencent la structure géométrique de l'espace mais aussi l'écoulement du temps.

Dans l'infiniment petit la plus petite quantité d'énergie émise, transmise ou absorbée est un quanta qui ne peut être inférieur à la constante de Plank. On ne peut « couper » le temps

ou l'espace en tranches plus fines.

Les couples Espace/Temps et Masse/Vitesse se transforment l'un dans l'autre par l'intermédiaire de l'énergie.

Le vivant

Le vivant nous apparaît comme une sorte de bulle dans laquelle règne un temps irréversible et fini permettant une évolution constante. Il s'écoule toujours dans le même sens, de la naissance à la mort. La vitesse de cet écoulement est différente d'un individu à l'autre puisqu'elle dépend des mécanismes de la mémoire et de la conscience. Tous les raisonnements que nous pouvons faire sur l'enchaînement des causes et des effets doivent, pour être logiques, être ordonnés dans notre temps-mémoire irréversible.

Cette bulle du vivant est « accrochée » à l'infiniment grand qui, lui, semble immuable inscrit dans un temps et un espace infinis et réversibles. Comment la conscience, dont les raisonnements s'incrivent dans un temps irréversible et fini, pourrait-elle comprendre un univers où l'espace et le temps sont, soit infinis, réversibles et immuables dans l'infiniment grand, soit n'existent presque pas dans l'infiniment petit ?

Il pourrait pourtant être compris dans son ensemble s'il s'agissait d'un cycle, une sorte d'éternel recommencement où l'effet final reviendrait à la cause première engendrant une nouvelle évolution. La théorie du chaos d'où découlent les objets fractals pourra peut-être, un jour, nous donner une réponse. Chaque détail d'un objet fractal est semblable au tout, et nous n'avons pourtant aucun moyen de les prévoir mathématiquement. Faute de mieux, les spécialistes appellent « attracteur étrange » ce mystérieux chef d'orchestre qui permet au chaos de créer de l'information et de l'ordre, sans comprendre pour l'instant en quoi il consiste ni d'où il puise son autorité. Une chose est sûre, la révolution conceptuelle qui s'opère avec la théorie générale du chaos et la géométrie des objets fractals, concernera aussi bien la physique que la métaphysique, la sociologie et les sciences humaines en général.

La symétrie

La symétrie est le langage qui régit les opposés, il fonctionne comme un miroir.

[La conservation de la quantité de mouvement correspond à la symétrie de l'espace par translation.

La conservation du moment angulaire correspond à la symétrie de l'espace par rotation.

La conservation de l'énergie correspond à la symétrie du temps par inversion du sens.

Invariance des lois physiques par leur symétrie.

La théorie du Tout sera sans doute un langage de la symétrie et de rupture spontanée de symétrie.]²³

Les scientifiques sont à la recherche de la Supersymétrie qui pourrait expliquer l'univers. Le big-bang serait-il le point zéro de l'univers où les symétries se rejoignent ?

Le langage de la symétrie est un langage ambigu car il doit dire les deux opposés en même temps.

La pensée évolue également par opposition des contraires, et pourquoi l'univers ne serait-il pas symétrique ? Qu'est-ce que la symétrie, sinon un reflet dans un miroir.

La symétrie dans le vivant

La vie ne peut provenir que de la rencontre de deux forces opposées, mais complémentaires, pour réaliser l'unité créatrice. L'un et l'autre (le yin et le yang) ne

peuvent être définis que par comparaison ou par opposition à leur contraire. On s'aperçoit facilement que le vivant se développe selon une certaine symétrie, deux membres, deux yeux, deux cerveaux, etc. Les pôles opposés d'une seule et même énergie qui s'unifient dans le corps humain. Dans la double hélice d'ADN, chaque brin est complémentaire de l'autre. Sur 4 gènes ATCG, si on trouve AT, à l'opposé on a toujours CG.

La beauté et la perfection s'associent souvent pour définir la symétrie. On a remarqué que plus la symétrie du visage et du corps est parfaite chez un individu et plus le nombre de partenaires sexuels est élevé. Apparemment, cette perfection s'enregistre dans notre inconscient et nous informe sur un partenaire potentiel dont les gènes, si parfaits, pourraient être transmis à nos descendants.

C'est dans l'infiniment grand que le vivant est apparu, il s'inscrit donc dans le temps et dans l'espace, mais le vivant a ouvert une brèche en se considérant comme fini et de ce fait ouvre la voie à la conscience qui s'oppose au Tout. On peut se demander comment de la matière finie ou de la vie, a pu se former dans un univers peuplé d'infini, qu'il soit grand ou petit ? On pense généralement que c'est une rupture de symétrie dans la physique de l'infiniment grand qui donna naissance aux phénomènes chimiques, puis à la vie. Il s'agirait d'une erreur de la Nature en quelque sorte ! On peut imaginer par symétrie que dans l'infiniment petit une entité inverse à la conscience puissent apparaître.

La vision de l'infini

Est-il possible pour l'esprit d'un homme se trouvant dans un corps fini et mesurable, d'imaginer ce qu'est l'infini ? Car l'infini est le contraire de la raison, et la raison la seule façon pour l'homme d'appréhender les choses.

La raison tente de comprendre la nature grâce à la chaîne logique des causes et des effets, mais nous vivons dans un monde infini, et cette chaîne, nous ne pourrions jamais la remonter entièrement. Pourtant l'infini existe, nous en voyons une partie à travers notre position dans l'univers, mais nous ne le connaissons jamais entièrement, il n'est pas mesurable.

Nous n'avons donc pas d'impression vécue de l'infini, nous nous contentons de l'imaginer à travers des images impossibles du genre : « un cercle dont le centre est partout et la circonférence nulle part », ou bien, de s'en servir en mathématique en les additionnant ou les soustrayant. On ne peut guère faire plus et les physiciens tentent constamment d'éliminer les infinis dans leurs équations car ils donnent des résultats aberrants. Ainsi la vitesse ne peut pas être infiniment grande, la limite est celle de la lumière. Ni un espace, ni un temps ne peuvent être infiniment petits, le quanta est la plus petite valeur possible. Chaque infini éliminé amène une nouvelle théorie plus complète qui engendre à son tour un nouvel infini.

L'idée d'infini défie notre raison ; plus nous essayons d'imaginer l'infini et plus nous avons une sensation de malaise, voire de vertige. Tout comme le vertige de l'amour fou, ce vertige nous est finalement agréable, il nous donne la sensation de vivre quelque chose d'exceptionnel. Nous cherchons à le vivre à travers des expériences comme la religion où nous essayons d'appréhender un Dieu infini. C'est pourquoi la foi ne s'accorde pas avec la raison, tout comme l'infini. Les religions nous promettent qu'après notre mort, notre âme accède enfin à la connaissance de l'infini, de Dieu et donc à l'émotion qui accompagne ce « vécu », qui se confond à l'émotion amoureuse.

L'extase

À travers le témoignage de certaines expériences mystiques, il semblerait qu'il soit possible de vivre ou plutôt de ressentir ce qu'est Dieu ou l'infini et de ressentir également l'émotion amoureuse qui s'en dégage. Il faut pour cela mettre son esprit dans un état second, un état de transe qui nous conduit à l'extase. Cet état psychologique nous permet de réaliser une union entre l'esprit humain et Dieu ou l'infini qu'on peut considérer comme le principe suprême de l'Être. Cette expérience mystique est perçue comme un contact direct avec une réalité surnaturelle, une connaissance profonde de la Réalité qui est ressentie à travers une émotion amoureuse intense et sensuelle.

C'est notre esprit qui enregistre et analyse les informations venant de nos sens, à partir du moment où notre état d'esprit change, notre analyse de la réalité change également. Et si nous pouvons avoir plusieurs sortes d'état d'esprit, ou de transes, comment savoir lequel nous donne la vision la plus juste de la Réalité ? À travers l'expérience mystique de l'extase, on peut très bien imaginer pour l'avenir, grâce à la modification de notre état d'esprit, l'apparition d'une forme d'extase de l'amour complice, ou de l'infiniment petit.

Le point d'équilibre : le point zéro

Le verbe Être est équivalent au mot égal. Le mot égal est un point d'équilibre entre deux choses. Ce point est infiniment petit. On peut dire qu'il joue un rôle de miroir entre les choses qui, dans la nature, sont opposées et complémentaires. Tout comme un miroir qui renvoie une image inversée, ce point d'équilibre renvoie l'infiniment petit à l'infiniment grand, l'homme à la femme, et ainsi de suite pour toutes choses. C'est le point zéro. C'est une totalité qui associe les opposés en un tout unique.

À l'origine de l'univers, il y a peut-être un infiniment petit « collé » grâce au point d'équilibre à un infiniment grand. Si ce point d'équilibre fonctionne comme un miroir, peut-être n'existe-t-il que l'infiniment petit qui se reflète dans un miroir donnant une image inversée, donc infiniment grande.

Les opposés sont les deux aspects de l'Un, mais ces deux aspects ne peuvent se concevoir véritablement en même temps, notre pensée est obligée de les fractionner en considérant tantôt l'un, tantôt l'autre. L'un permettant de définir ou de déterminer l'autre. L'Un étant la totalité, il ne peut engendrer qu'en se divisant, en cessant d'être l'Un.

L'ambiguïté correspond à la nature du point d'équilibre, du point zéro, puisqu'il se situe entre les opposés. Il n'appartient ni à l'un ni à l'autre, il est un peu des deux à la fois. Pour l'homme, tenter de se placer au niveau du point d'équilibre correspondra à une certaine forme d'ambiguïté dans son langage et dans son comportement qui l'oblige, le plus souvent, à utiliser un langage imagé ou poétique pour le décrire. Cette logique n'a aucun sens dans la vie de tous les jours, mais peut nous servir mentalement pour atteindre l'émotion ou la sensation de l'infiniment petit.

La transparence

C'est grâce à un objet transparent comme le verre qui laisse passer la lumière, que l'on peut fabriquer un miroir. Il suffit de rajouter une surface opaque sur un côté du verre pour que les rayons lumineux soient réfléchis au lieu de le traverser. Nous avons vu que le phénomène du miroir était souvent à la base des mécanismes de l'univers et du vivant.

Après une certaine maturation, ces mécanismes passent par le « stade du miroir » et trouvent une nouvelle évolution.

Dans la nature on trouve peu de surface transparente, il y a principalement l'eau, qui peut refléter des images tel un miroir (notre planète est la seule du système solaire à en contenir sur les deux tiers de sa surface), il y a le diamant qui après une longue maturation devient transparent et se transforme en une des pierres les plus dures qui soient. Dans le vivant, on trouve également les yeux qui sont également des miroirs. L'univers, après le big-bang, doit attendre quelques minutes pour devenir transparent, avant que les gaz ne se dissipent et que la matière prenne forme. La lumière peut alors circuler et transmettre des images chaque fois qu'elle rencontre un miroir sur lequel elle se réfléchit. S'il y avait une surface opaque derrière l'univers transparent, il pourrait lui-même fonctionner comme un miroir.

Les astronomes se sont aperçus que plus on regardait loin dans l'univers et plus on remontait le temps, car l'image que nous voyons du ciel aujourd'hui est celle qui existait avant que la lumière n'arrive jusqu'à nous, parfois plusieurs millions d'années à 300 000 km/seconde. Ainsi la lumière fait un peu office de mémoire de l'univers. Malheureusement les astronomes ne pourront jamais remonter jusqu'au moment du big-bang en raison de l'opacité primitive des premières minutes où la lumière ne pouvait circuler. Cette opacité qui se trouve derrière l'univers transparent, pourrait fonctionner un peu comme un miroir.

Dans le vivant, seuls les animaux possèdent une surface transparente qui est l'œil. La lumière traverse l'œil et réfléchit une image au fond. Le cerveau enregistre l'image, l'analyse et la stocke dans la mémoire, selon l'intensité émotive qui l'accompagne. Le regard réfléchit alors l'expression de cette émotion qui est comprise par l'ensemble des espèces évoluées.

Chez l'homme, le développement de la communication et du langage, ressemble étrangement à un mécanisme de miroir. L'homme a besoin de communiquer avec l'autre pour prendre conscience de lui-même. Il se sert de l'autre comme d'un miroir. Nous savons que chez l'enfant de trois ans, quand sa mémoire prend consistance ainsi que son ego, il passe le stade du miroir. Il devient conscient de lui-même.

La mémoire pourrait-elle agir comme un miroir ? Existerait-il dans le cerveau des zones transparentes où la lumière puisse circuler ? Nous ne le savons pas encore. Certains scientifiques pensent que l'ADN est la source d'émission de photons qu'émettent les cellules des êtres vivants, cette hypothèse, si elle se confirmait, pourrait faire de la lumière le support de notre mémoire, en quelque sorte de notre âme.

On comprend à quel point la transparence dans la communication entre les hommes est importante. La transparence, c'est communiquer la vérité. Grâce à la démocratie, nous avons obtenu une certaine transparence du pouvoir. Les relations économiques et l'organisation de la société doivent suivre le même chemin de la transparence pour aboutir à une société humaniste. L'information transparente et le langage rendent solidaires les individus, comme l'influx nerveux rend solidaires les neurones entre eux. **Lorsque nous devenons transparent, la lumière peut nous traverser.**

Il apparaît par beaucoup de points que le phénomène de la transparence soit une sorte de « passage » entre ce qui est de l'ordre de la nature vers ce qui est de l'ordre de la culture. La lumière, cette matière insaisissable, semble en être l'acteur principal. **La lumière c'est l'énergie de l'univers et du vivant, la transparence est son complice.**

ANNEXES

Histoire des religions monothéistes

Des instincts à la conscience

À l'aube de la nuit des temps, une certaine espèce de primate se détache de ses congénères pour se « dénaturer » et devenir des hommes. Ils sortent peu à peu des instincts qui régissent le monde animal pour entrer dans un système conscient et culturel.

À l'origine de cette dénaturation, les anthropologues pensent qu'il y a eu un changement climatique important qui transforma la forêt africaine en savane et obligea les primates à se réorganiser

Tout commence avec l'utilisation des premiers outils, puis la maîtrise du feu, la création progressive du langage, l'organisation de la chasse en groupe et l'organisation du groupe en société. Seul un animal possédant des mains était capable d'un tel exploit et les primates étaient tout désignés pour réaliser cette extraordinaire aventure qui les menait à devenir des êtres conscients.

Apparition de l'humanité

Six millions d'années séparent ces premiers primates des hommes contemporains et seulement 100 000 ans nous séparent des premières sépultures attestant d'une activité spirituelle chez nos ancêtres.

Cette lente évolution n'était pas visible (nous n'en aurons conscience que grâce à Darwin au XIX^e siècle), il fallait donc bien trouver des explications aux grandes questions de la création du monde, à l'apparition de la conscience et surtout à la réglementation des rapports humains et sociaux.

En effet, les instincts sont des émotions qui permettent aux animaux de répondre aux trois besoins fondamentaux des vivants : se protéger, se nourrir et se reproduire. Bien que vivant en groupe, les primates résolvent ces problèmes de façon individuelle. Ils se protègent dans les arbres, sans défense commune en cas d'attaque, ils sont végétariens et se nourrissent de cueillette au jour le jour, sans faire de réserve ni de partage dans le groupe, enfin ils se battent entre mâles pour déterminer le mâle dominant qui aura le privilège de féconder les femelles.

La vie dans la savane obligea les primates à modifier leurs comportements instinctifs. Ils devinrent carnivores et apprirent à chasser en groupe et donc à se défendre en groupe, ils furent également obligés d'apprendre à partager la nourriture ainsi obtenue. Restait à résoudre le problème de la reproduction, car les combats entre mâles, maintenant armés de lances ou de couteaux, étaient devenus beaucoup trop dangereux pour la survie du groupe. Après le partage de la nourriture, ils appliquèrent le partage des femmes. Une femme pour chaque homme, comportement qui fut codifié très strictement à travers les âges par les religions et le contrat de mariage.

Naissance, évolution et comparaison des religions

Pour répondre à toutes ces grandes questions existentielles, les hommes inventèrent des allégories et des récits symboliques plus ou moins extraordinaires dont les héros affrontaient ces problèmes et dont le dénouement dégageait une morale valable pour tout le groupe. Il y a plus de 5000 ans, l'invention de l'écriture a figé ces récits sous forme mytholo-

gique chez les Mésopotamiens, les Égyptiens, les Indiens, les chinois puis les Grecs pour les plus importants, car chaque tribu ou groupe social a ses propres récits mythologiques.

Ces textes religieux s'expriment par métaphores, ils forment l'horizon invisible sur lequel nous projetons nos concepts du réel. Ils sont constamment interprétés, voire réinterprétés, en fonction des évolutions, par le groupe afin d'en dégager la morale à laquelle nous devons nous conformer.

De tout temps, les chefs civils et religieux, avec un intérêt partagé, ont utilisé les croyances magiques ou religieuses pour asservir leur peuple avec des techniques de mieux en mieux rodées. La frustration engendrée par la répression sexuelle en est une des plus importante, mais également le sacrifice de sa personne à l'autorité religieuse qui, tel Jésus, nous fait entrer dans la peau du martyr récompensé par Dieu. Il fallait encore un moyen de pression efficace comme le sentiment du péché, de la faute et de la culpabilité avec la rédemption par notre soumission à la Loi. Les gouvernements comprirent vite l'intérêt d'un système qui visait à convaincre les masses populaires de supporter le poids des dictatures en promettant aux classes sociales insatisfaites une récompense après la mort si seulement elles avaient supporté avec humilité et résignation les injustices sociales.

Mais après plusieurs siècles d'évolution humaine, il arrive que ces mythes se trouvent complètement dépassés, ils sont alors remplacés par d'autres allégories contenant des paraboles plus vivantes et plus pertinentes. C'est ce qui s'est passé avec l'arrivée du monothéisme : aujourd'hui, plus personne ne prie pour Zeus ou Neptune et l'on ne s'agenouille plus devant Isis et Osiris.

Le Judaïsme

De -640 à -609 avant JC, émerge le royaume de Juda (royaume israélite du sud) sous le roi Josias. C'est la naissance de l'Ancien Testament : les textes bibliques sont élaborés et deviennent l'instrument d'une religion nouvelle : un seul peuple (juif), un seul roi, un seul Dieu

Un appel puissant à l'unité du peuple juif pour faire face aux menaces des empires voisins. Ce sont des récits qui ont été cousus ensemble à partir des souvenirs, des débris d'anciennes coutumes, de légendes sur la naissance des différents peuples de la région et de préoccupations suscitées par les conflits contemporains. Un seul livre et une seule croyance qui peut se résumer ainsi :

La création par Dieu, du monde ; des premiers hommes Adam et Eve ; la destruction du monde par le déluge, notre punition en cas de désobéissance ; la reconstruction du monde divin, grâce la fuite d'Égypte où Dieu, en personne donne les tables de la Loi à Moïse ; et en cas de soumission absolue, l'arrivée du messie, sauveur de tous les hommes, notre récompense ultime.

Ces récits viennent de la nuit des temps et l'on y trouve des ressemblances avec d'autres récits Mésopotamiens et Égyptiens.

La première croyance en un dieu unique, le dieu soleil, apparaît en Égypte, sous le règne d'Akhenaton, en -1500 avant notre ère, ils inventèrent le baptême, la communion avec le pain et le vin, le sauveur (Kirios) qui ressuscite et transmet la vie éternel-

le aux hommes. Mais celui-ci n'arriva pas à imposer cette nouvelle religion, il est renversé et les adeptes du nouveau culte sont pourchassés.

Dans son livre « Moïse et le Monothéisme » Freud émet l'hypothèse qu'à cette époque, l'un des princes Égyptiens, Moïse, se soit enfui d'Égypte avec ses fidèles vers la Judée pour pratiquer librement ce culte du Dieu unique. Comme argument à cette hypothèse, il rappelle qu'à cette époque seule la royauté égyptienne pratiquait la circoncision. Elle était interdite au peuple et elle n'était pratiquée nulle part ailleurs dans le monde. Moïse aurait accordé à son peuple « élu » le privilège de la circoncision qui les reliait directement à Dieu.

On situe l'Exode de Moïse vers -1440 avant JC, à l'époque, les frontières égyptiennes étaient étroitement contrôlées, l'Égypte était au faîte de son pouvoir, pourtant nulle trace écrite des 600 000 familles (les 2/3 de la population de l'Égypte de l'époque) qui les auraient traversées ! Le papyrus Anastasi V rapporte que deux esclaves qui s'étaient enfuis furent recherchés. Et les Égyptiens, dont l'administration notait tout, n'auraient pas enregistré la fuite de plus d'un million de personnes ! La Bible affirme que le Pharaon et tous les siens ont péri en mer, mais aucun Pharaon n'a jamais péri en mer ! Enfin, le royaume d'Edom que Moïse et les siens auraient contourné n'existait tout simplement pas encore à cette époque ! En fait l'archéologie a prouvé que le récit de l'Exode a été écrit vers -630 et a été complètement inventé.

L'histoire des tablettes divines rapportées de la montagne a été empruntée au dieu babylonien Nemo, Les dix commandements au code babylonien d'Hammourabi. Aujourd'hui, les dix commandements donnés par Dieu peuvent être synthétisés en un seul : « Tu respecteras ton prochain » .

En -2371 avant JC, celui qui deviendra le grand roi mésopotamien Sargon 1er qui fonda le royaume d'Akkad est retrouvé à sa naissance abandonné dans un panier flottant sur l'Euphrate et sera élevé par le jardinier Akkis, puis sera l'échanson du roi Kis. Cette histoire sera reprise dans l'Ancien Testament pour Moïse. C'est une légende, comme les plaies Égypte, la mer qui s'ouvre et autres éléments tout à fait surnaturels.

Le Mythe de Noé a également quelques ressemblances avec d'autres récits :

Vers -3000 avant JC, un cataclysme est relaté par de nombreuses civilisations du bassin méditerranéen. Se pourrait-il que ce soit l'ouverture brutale du détroit de la Mer Noire ? Le mythe du déluge naît chez les Sumériens, repris par les Babyloniens : Dieu prévient Utnapishtim et lui conseille de construire un bateau pour sauver les sumériens et les animaux. Le Veda indien reprend le mythe, puis les Grecs et les juifs recopient cette légende dans le Bible.

Le paradis terrestre est décrit dans le poème « Enki et Ninhursag » où l'Eden hébraïque et le Dilmun sumérien ne font qu'un : mêmes fleuves, même endroit, même souffrance, même péché originel

Le christianisme

(Ces informations sont tirées du livre « Jésus et les Zélotes » de l'historien SGF Brandon)
La vie de Jésus nous est connue par les évangiles qui ont été écrits quelques décennies après sa mort (de l'an 75 à 90 pour les 3 premiers) par des personnes qui ne l'ont sans doute pas connu. L'historien juif Flavius Josephe, issue d'une famille pharisienne, ne s'est pas laissé emporter par le fanatisme religieux qui précipita ses compatriotes dans la révolte. Il passa dans le camp romain pendant la guerre de 70 qui détruisit Jérusalem, Il est le témoin le plus direct de cette période. Il assista à l'agonie de son peuple et à la destruction de Jérusalem et de son Temple. Il en parle par deux fois dans « La guerre des juifs ». Le premier passage, qui décrit le Christ comme « un homme sage... Tant ses œuvres étaient admirables... C'était le Christ..... ressuscité au 3ème jour... etc... » à forcément été falsifié, car Flavius Josephe ne pouvait se le permettre face à son protecteur romain, il ne pouvait en parler que dans un sens péjoratif. Tout comme il raconta l'histoire des 3 autres messies avant Jésus qu'il décrivit comme des charlatans « faiseur de miracles ».

Dans un deuxième passage, il parle de Jacques en précisant « le frère de Jésus » . S'il ne présente pas Jésus, c'est qu'il l'a sans doute déjà fait dans le premier passage, bien que falsifié. L'existence de Jésus ne peut donc être remis en cause.

Jésus a vécu dans une période trouble de l'histoire de Jérusalem. En guerre contre les romains, tous les juifs attendaient le messie libérateur promis par Dieu. Ils avaient un esprit millénariste surexcité car il croyait en la fin du monde et en la profanation prochaine du Temple, demeure de Dieu.

Le messie devait être de descendance royal (David et Salomon). Seul Judas le Galiléen, fondateur en l'an 6, du parti Zélote pouvait s'en prévaloir. Il tenta de faire passer à tour de rôle ses deux fils, Jacob et Simon, comme messie libérateur selon la tradition de succession dynastique. Mais ils furent capturés par les romains et crucifiés sur ordre de Tibère.

Les Zélotes sont un courant du judaïsme très pieux et orthodoxe, mais aussi très violent par leurs attentats anti-romains. L'historien Flavius Josèphe parle de Judas comme d'un savant connaisseur de la Thora. Il concevait Israël comme une théocratie divine. Il était le descendant du prophète Pinhas également zélote qui châtiât avec la même sévérité ceux qui transgressaient la Thora.

À cette époque, avec son allié, le Pharisien Saddoq, ils suscitèrent une révolte contre le recensement des juifs qui devait permettre le paiement de l'impôt romain, que tout bon juif devait se faire un devoir sacré de refuser. Il tenta d'imposer le mouvement Zélotes au sein du temple contre les 3 autres courants du Judaïsme, les Pharisiens, les Sadducéens et les Esséniens en professant « qu'il n'y a que Dieu seul que l'on doit reconnaître pour seigneur et pour roi » . Sans aucune compromission avec les romains, comme le faisait les 3 autres courants qui avaient déjà accepté l'impôt. Les Zélotes opposèrent une résistance violente à l'occupant romain, mais aussi aux juifs qui soutenaient ces derniers. Ils firent assassiner le grand prêtre Jonathan. Judas et Saddoq échouèrent dans leur tentative de révolte contre l'impôt. Judas le Galiléen périt au cours de cette révolte, les Galiléens vénéraient sa mémoire en qui ils voyaient un martyr mort pour la cause sacrée d'Israël. D'autant que cette révolte avortée avait fait comprendre aux romains qu'ils avaient affaire à un peuple farouchement attaché à ses idées religieuses, si étranges qu'elles pussent paraître.

Jésus avait alors une dizaine d'année, comme tous les Galiléens de son âge, il avait sûre-

ment fait des héros de ces martyrs mort pour la patrie et originaires de son village. Il était issu d'une famille très religieuse et pratiquante et quelque vingt ans plus tard, il enseignera au Temple en compagnie de Jacques, son frère aîné.

Enfant, il assiste à l'apparition d'un autre Messie qu'on appelle Theudas, membre des Zélotes. Celui-ci persuade la foule de juifs de prendre leurs affaires et de le suivre jusqu'au Jourdan pour accomplir un miracle en partageant en deux les eaux du fleuve. Tel Moïse, il conduirait son peuple dans le désert pour le sauver des romains. Il sera capturé et décapité. Encore un autre messie nommé le « juif Egyptien » par Flavius Josèphe, tente de libérer le peuple juif en le rassemblant sur le mont des Oliviers et promettant, comme Josué, que les murs de Jérusalem s'effondreraient à son seul commandement. Ses partisans étaient des zélotes, et après de violents combats, il disparaîtra rapidement avant de se faire arrêter.

À la même époque une secte juive, probablement des Esséniens, situé au bord de la mer morte de -4 à leur destruction par les romains en l'an 68, vénère leur messie, qu'ils appellent « Le maître de Justice » qui fut mis à mort par un méchant prêtre. Une secte sans doute très proche des Zélotes. Une histoire découverte avec les fameux manuscrits de la mer morte. La légende laisse entendre que les Zélotes possédaient le manuscrit de cuivre contenant les informations sur l'endroit où était enseveli le trésor du Temple.

Devenu adulte, Jésus voit l'étau romain se resserrer de plus en plus et le peuple juif, dans un état de surexcitation extrême, était persuadé de l'arrivée du messie libérateur. Jésus devait participer à l'agitation du peuple juif, la plupart des Zélotes étaient originaires de Galilée, tout comme lui et s'il critiqua les trois grands courants du judaïsme, il ne le fit pas pour les zélotes.

Il prêchait avec ses disciples auprès du peuple dans toute la Judée, mais aussi dans le Temple où son frère Jacques faisait sans doute déjà parti des grands prêtres. Il avait réussi, semble t-il quelques « guérisons » ou « miracles » et commençait à être très populaire. Pour la population, les miracles de Jésus étaient considérés comme des « signes » attestant son caractère messianique, que ses disciples mentionnaient dans leur enseignement pour convaincre leurs compatriotes que Jésus était bien le messie promis.

Difficile de dire dans quelles conditions Jésus s'est décidé à être le « Libérateur » . Il se disait « fils de l'homme » , difficile à interpréter... Mais se considérait-il comme le messie ? L'Évangile ne nous permet pas de savoir l'idée qu'il se faisait de sa propre mission. Il préparait ses compatriotes spirituellement à la venue toute proche du royaume de Dieu.

Son association avec Jean le Baptiste qui prédisait, comme beaucoup d'autres, l'arrivée imminente du Libérateur nous fait penser qu'il voulait qu'il soit reconnu comme tel, sans jamais le dire. Mais pourquoi une telle attitude ?

Les romains faisaient la chasse à tout messie libérateur capable de soulever les foules, ils étaient crucifiés sans autre forme de procès. Les zélotes notamment donnaient beaucoup de mal aux romains par leurs attaques suicides. Il s'agissait donc pour Jésus d'une simple prudence face aux risques encourus. Jésus désavoua en public le rôle messianique que lui prêtait la foule dans son enthousiasme et il est impossible de déterminer dans quelle mesure il devint la victime de cet enthousiasme.

D'autant que pour les dangereux zélotes, le messie ne pouvait qu'être issu de la famille de Judas le Galiléen. En outre, le véritable messie ne devait pas mourir, mais libérer le peuple de l'occupant romain. Sans doute sous l'influence des traditions zélotes, Jésus demanda à ses disciples de se charger de leur croix. La croix était l'emblème du sacrifice pour les zélotes avant de devenir pour les chrétiens le symbole du salut.

Il semble que, fort de sa popularité, Jésus ai voulu s'attaquer au pouvoir sacerdotal du Temple qu'il considérait avec les zélotes, comme compromis avec l'occupant.

Après l'arrestation de Jean-Baptiste, Jésus se rendit en Galilée sa ville natale et ville zélate, où il prêcha la Bonne Nouvelle en ces termes « Les temps sont accomplis et le royaume de Dieu est tout proche : Repentez-vous ! » Cette déclaration prend tout son sens à la lumière des traditions apocalyptiques juives de l'époque.

Une révolte contre le paiement de l'impôt est organisée par les zélotes à Jérusalem au moment de la Pâques juive. Jésus en profite pour passer à l'action. Son entrée sur un âne dans Jérusalem fut l'occasion d'exprimer publiquement ses prétentions au titre de messie. Ce n'est pas un hasard, mais un plan soigneusement élaboré par lui pour correspondre à la prophétie de Zacharie de l'arrivé du roi messianique sur un âne.

C'est en sortant du Temple qu'il y aura l'épisode avec les marchants. Aucun homme, si dynamique fut-il, n'aurait pu réussir sans aucune aide, comme le racontent les évangiles, à chasser de leur commerce toute une compagnie de marchants occupés avec leurs clients qui avaient besoin de leurs services pour accomplir leurs devoirs religieux, surtout au moment de la fête pascale. Jésus était accompagné de ses disciples et bénéficiait de l'appui considérable de la foule

Cette vigoureuse intervention lui aura valu une grande notoriété à travers toute la Palestine et chez les Zélotes, alors qu'il n'était jusque-là qu'un prédicateur Galiléen formé à l'école de Jean le Baptiste. La garnison romaine qui surveillait le Temple n'avait pu intervenir, car occupé à réprimer dans le sang la rébellion dans la ville où ils arrêterent plusieurs activistes zélotes dont Barabbas.

Jésus entreprit ces actions dans le dessein de montrer aux autorités juives et romaines qu'il était le chef d'un mouvement subversif. Tout comme les zélotes, Jésus s'est montré étroitement solidaire des pauvres et des nécessiteux et, parallèlement très hostiles aux riches juifs et aux trois grands courants du judaïsme qu'il critiquait pour leur collaboration avec les romains. Jésus était donc très proche des idées zélotes et cette sympathie lui fit choisir Simon le Zélote comme disciple.

Jésus demeurait à Jérusalem en journée où il bénéficiait du soutien de la foule, mais quittait la ville à la tombé de la nuit, de peur d'une arrestation. Il commençait sans doute à comprendre qu'il se trouvait dans une situation critique. Après le repas Pascale, il décida d'aller à Gethsémani avec ses disciples pour y demeurer un certain temps et leur demanda d'être armé. L'un d'eux, Judas Iscariot en informa les autorités juives qui vinrent l'arrêter. Jésus n'opposa pas de résistance, peut-être réalisa-t-il que tout était perdu d'avance. Mais cet épisode montre qu'il n'avait pas l'intention de se rendre volontairement à ses ennemis et de s'offrir en holocauste.

Jésus fut arrêté par les autorités du Temple puis crucifié pour sédition par les romains vers l'an 33, en compagnie de 2 autres zélotes arrêtés pour insurrection. Nous n'avons aucune raison sérieuse de penser que Pilate tenait réellement Jésus pour innocent et ne le condamna à mort que sous la contrainte, comme le rapporte les évangélistes. Il avait jugé les divers faits et arguments produits contre lui par les autorités juives de nature à justifier la peine de mort. Les romains connaissaient sans doute déjà les activités de Jésus et devaient le percevoir comme un activiste zélate se faisant passer pour le « roi des juifs » tout comme les précédents « faiseur de miracles » déjà crucifiés.

Jamais les autorités juives n'avaient livré d'autres prétendants au titre de messie et réglait eux-mêmes les problèmes de blasphème comme avec Etienne qui mourut lapidé selon la

LE VERTIGE DE L'AMOUR COMPLICE

Loi juive. C'est donc que Jésus menaçait trop gravement l'ordre public et leur propre sécurité au sein du Temple. L'organisation du Temple, de son culte et de son entretien constituaient une immense « affaire » nécessitant d'énormes investissements et l'engagement d'un personnel important. De fait, lors de la « purification du temple », en chassant les marchands, c'est l'aristocratie sacerdotale, qui percevait de grosses sommes par cette activité, que brava Jésus. Contester l'autorité du Grand prêtre nommé par les romains, c'était en réalité contester Rome. Pour le prendre au piège de ses paroles, ils lui demandèrent « Est-il permis ou non de payer l'impôt à César », sa réponse ambiguë « Rendez à César ce qui est à César et à Dieu ce qui est à Dieu » s'interprète pour un juif religieux comme une réponse négative, puisque Jérusalem est la cité de Dieu.

Après sa crucifixion, et selon la tradition de succession dynastique, son frère aîné Jacques assure naturellement la continuité du message, alors que lui-même n'a jamais été du nombre de ses disciples, bien plus, si l'on en croit Marc, la famille de Jésus essaya de le retenir, pensant « qu'il avait perdu le sens ». Jacques forma un triumvirat avec Pierre et Jean les deux apôtres les plus proches de Jésus, au sein même du temple dont ils faisaient partie avec les grands prêtres.

Mais Jésus n'est pas de descendance royale. Il n'est pas issu de David comme le veut la tradition, car le judaïsme est une religion ethnique. Seul Judas le Galiléen, fondateur des Zélotes, avait cette prétention et les zélotes devaient tout faire pour réduire l'influence de Jacques et du Triumvirat au sein du temple.

Jacques tient bon, il est convaincu que la parousie est proche « En vérité, je vous le dis, cette génération ne passera pas, que tout cela ne soit arrivé » et que la vérité éclatera aux yeux du monde. Contrairement aux trois autres faux messies, morts sans avoir accompli leur mission divine « Il reviendra dans les nuées avec une puissance surnaturelle pour restaurer la royauté d'Israël ». Ils avaient acquis la conviction si forte que Dieu l'avait ressuscité des morts (mais bizarrement pas pour reprendre sa vie sur terre comme Lazare) qu'ils réussirent à la communiquer à d'autres. Si la foi en la résurrection ne s'était pas établie et organisée, il n'y aurait pas eu de christianisme.

Pilate disparaît de l'histoire après la mort de l'empereur Tibère en 36. En l'an 40, le nouvel empereur Caïus souhaite ériger dans l'enceinte du Temple une statue dorée de Zeus. Les juifs se rebellèrent pour empêcher cela, ils étaient prêts à payer le prix d'un massacre général. Heureusement pour eux, Caïus mourut avant que l'ordre ne soit exécuté et les juifs l'interprétèrent comme une intervention divine. C'était la croyance fondamentale Zélote « Dieu viendra en aide à ceux qui risquent sa vie pour Lui »

Jacques prépare le retour de Jésus, au côté de Jean et Pierre qui sont les témoins directs de sa résurrection « Dieu l'a ressuscité des morts, nous en sommes témoins. Il est mort pour nos péchés. Victime de la haine romaine et de l'aristocratie sacerdotale qui a fait échouer sa mission ». Ils respectent scrupuleusement la Loi juive. On se souvient dans Marc, de l'épisode où Jésus refuse de guérir l'enfant d'une femme païenne, en lui disant que ses frères juifs passent en premiers. Il finit par exaucer la prière de cette femme devant ses lamentations.

Aussi en l'an 51, Jacques convoque à Jérusalem le prédicateur Paul qui n'a pas connu Jésus, qui a écrit les Epîtres pour évangéliser à Rome des « Gentils », des non-juifs, sans le respect de la tradition ni surtout de la circoncision qui est le symbole du pacte avec Dieu.

Dans les écrits de Paul, Jésus n'est plus le messie qui doit restaurer la royauté d'Israël, mais un être de nature divine, qui par son sacrifice, a sauvé leur âme, il devient le Sauveur de tout le genre humain. Fini le peuple élu ! Les circonstances historiques de sa vie et de sa mort n'ont pas d'importance. Pour lui, Jésus est mort à cause des forces obscures pour accomplir sa mission divine auprès de tous les hommes. Son enseignement est fortement contesté et Paul doit prouver qu'il est réellement un bon juif.

Paul fut arrêté dans le temple et destitué de ses fonctions pastorales et évangéliques. Pour sa défense, il répéta sans doute ce qu'il avait déjà écrit : il dit avoir reçu une révélation de Dieu « C'était le bon plaisir de Dieu de me révéler son fils, afin que je puisse le prêcher parmi les païens. Je suis chargé de l'évangile des incirconcis, tandis que Pierre a été chargé de l'évangile des circoncis » . Il tente de les persuader que son évangile est d'origine divine.

La sortie du temple fut mouvementée car le peuple en colère voulait le lyncher et il ne doit la vie sauve qu'à l'intervention d'une troupe romaine.

Jacques se signalait par une ardeur sans borne à pratiquer le judaïsme. Il avait prononcé ses vœux, on pouvait le trouver à toute heure dans le Temple et il avait obtenu le privilège unique de pénétrer dans le sanctuaire. Les Judéo-Chrétiens pratiquaient la religion juive avec dévotion et insistaient sur la nécessité absolue de la circoncision. Et Jacques jouissait d'un très grand prestige en raison de son assiduité au culte.

Mais la Parousie tarde à arriver, et les événements politiques s'accélérent. Jacques (fils de Zébédée) et Pierre sont arrêtés en l'an 45 sur ordre d'Agrippa. L'un sera exécuté et l'autre libéré quelques années plus tard. Pierre s'enfuira sans doute vers Alexandrie où résident la plus grande communauté juive après Jérusalem.

À la suite d'un complot du grand prêtre Anan, Jacques sera arrêté à son tour en l'an 62 durant son interrogatoire, les dirigeants juifs le prirent violemment à partie et le précipitèrent du haut de la terrasse du Temple, provoquant ainsi sa mort. C'est Siméon, un autre parent de Jésus qui prendra la suite comme le veut la tradition.

Les Zélotes redoublent d'attentats et de complot pour prendre le pouvoir au temple. Ménaïem, dernier fils de Judas le Galiléen reprend le flambeau du messie Libérateur. Avec ses hommes, il prend le contrôle de la forteresse romaine et dépôt d'armes de « Massada », puis le contrôle du Temple par la force. Nous sommes en l'an 66, 4 ans avant la destruction de Jérusalem. Ménaïem meurt au combat, il est remplacé par Eléazar un autre membre de la famille. C'était quasiment la guerre civile à Jérusalem entre les différents clans sacerdotaux. Eléazar fut en mesure d'occuper le Temple et de s'emparer de la ville haute. Au cours de ces rebellions, ils mirent le feu au palais d'Agrippa ainsi qu'aux archives publiques.

Désormais le procurateur Florus n'était plus à même de venir à bout de la situation. Il fit appel au légat de Syrie, Cestius Gallus pour rétablir l'ordre. Celui-ci rassembla ses troupes et attaqua Jérusalem trois mois plus tard. Il était sur le point de remporter la victoire, quand tout à coup, pour quelque raison inexplicable, il ordonna à ses troupes d'interrompre l'assaut et de se retirer sur le mont Scopus, au nord de Jérusalem. Sans doute pour des raisons tactiques, ou pour attendre des renforts, il abandonna le siège.

Pour les Zélotes c'était un signe divin. Comme promis par Yahvé à Judas le Galiléen, Il venait en aide à son peuple s'il défendait sa foi et tenait tête aux païens. Plein d'exultation devant ce témoignage de la Providence divine, les zélotes virent grossir leurs rangs sous la direction d'Eléazar et rejetèrent l'autorité du grand prêtre Anan en le tuant avec ses partisans avant de se retrancher dans le Temple.

À ce moment, l'historien juif Flavius Josèphe trahi les siens pour passer à l'ennemi portant

ainsi atteinte au prestige du parti auquel il appartenait. Il décrira plus tard dans « La guerre des juifs » toutes les atrocités commises par les zélotes. Titus chargea Flavius Josèphe de les engager à se rendre, moyennant certaines conditions, mais les Juifs de plus en plus sûrs d'eux-mêmes et de l'aide divine rejetèrent la proposition du « renégat » .

La ville fut pourtant prise le 29 août 70, les légionnaires romains prirent d'assaut le Temple et y mirent le feu, en proie à la haine et dans l'exaltation de la victoire, ils massacrèrent au sein même du Temple les prêtres et le peuple du Dieu d'Israël. Le Temple qui avait été l'orgueil et la gloire du peuple juif devint le tombeau de milliers de patriotes, près d'un million selon Josèphe qui raconte en détail l'horreur de cette guerre. Trois ans plus tard, les romains mettent fin au dernier bastion de la résistance zélate à Massada, forteresse aux fortifications presque imprenables. Le commandant en chef des Zélotes, Eléazar, descendant de Judas le Galiléen, persuada ses compagnons, près de mille, à se suicider en masse avec femmes et enfants.

Que firent les judéo-chrétiens dans cette révolte ? Sans doute cause commune avec leurs frères pour tenter de libérer Israël du joug des païens, acte religieux par excellence, ils partagèrent le même sort que les patriotes zélotes. Il ne reste plus rien de l'église de Jérusalem, ni documents, ni représentant. Pas la moindre trace de « l'Évangile des circoncis » tel qu'elle avait du être écrite dès l'origine, peut-être par le triumvirat Jacques, Pierre et Jean.

Si la destruction n'avait pas eu lieu, la version paulinienne du Christianisme serait sûrement tombée dans l'oubli, quant au parti fondé par Jésus de Nazareth, il serait resté une petite secte juive au sein du judaïsme.

Les Épîtres de Paul restent à ce jour les documents les plus anciens concernant Jésus et qui reprendront du poil de la bête avec la fin de Jérusalem et l'appui de plusieurs autres évangiles. Celui de Marc vers 75, celui de Luc en 80, celui de Matthieu en 85, et le dernier, celui de Jean. Les Actes des apôtres sont écrits vers l'an 90 ou 100. Par la suite, une dizaine d'autres évangiles apparaîtront, dont les auteurs anonymes ont repris les noms des apôtres de Jésus. En 367, l'Église sélectionna et présenta comme véridiques seulement 4 premiers évangiles et les autres disparaîtront. Au siècle dernier, nous avons découvert en Égypte l'évangile de Judas.

Désormais ce sont les Églises des grandes villes de l'empire, Rome, Antioche et Alexandrie qui détiennent les rênes de l'ancienne Église de Jérusalem.

En 75, l'Évangile de Marc, sans doute d'origine romaine, devait répondre à une nécessité. Après la destruction totale de Jérusalem, il fallait raconter une histoire de Jésus valable pour les non-juifs de Rome, déjà convertis du paganisme par les Épîtres de Paul.

Il repousse le délai de parousie « Il faut d'abord que la bonne nouvelle soit proclamée à toutes les nations » . Il fait savoir que la fin de Jérusalem en 70 est la punition divine, le châtement infligé aux juifs coupables d'avoir fait mourir Jésus. En effet, s'il disait qu'il avait été crucifié pour sédition en compagnie d'autres Zélotes, comment expliquer sa mort comme le moyen choisi par Dieu pour sauver tous les hommes ?

Il rejette la faute sur les prêtres juifs qui l'auraient d'abord condamné à mort pour blasphème en s'auto proclamant Messie et en prédisant la destruction du Temple. Ne pouvant l'exécuter eux-mêmes, ils le livrèrent aux romains pour sédition. Aujourd'hui tous les historiens s'accordent à dire que les prêtres avaient le pouvoir d'exécuter pour blasphème. Ils l'avaient déjà fait pour Étienne condamné à la lapidation pour blasphème. D'autant qu'en le livrant aux romains, ils en faisaient un martyr populaire de la cause juive, tel un Zélate.

Dans cette époque d'agitation politico-religieuse, les romains avaient déjà crucifié au moins trois faux messies qui excitaient le peuple et le poussaient à la révolte. Pourquoi en auraient-

ils fait autrement avec Jésus ? Ou pourquoi, les prêtres juifs n'avaient pas arrêté et questionné ces faux messies avant de les livrer aux romains comme avec Jésus ?

Mais cette version qui blanchissait les romains de l'exécution du Christ facilitait également les rapports avec l'autorité romaine. En effet, Pilate s'étant rendu compte de l'innocence de Jésus a cherché à le sauver sans succès. Marc cite les douze apôtres en omettant de dire que l'un d'eux, Simon, est membre du parti zélote extrémiste. Un fait qu'il essaie de cacher à ses lecteurs romains car il veut montrer que Jésus n'était pas impliqué dans la cause nationaliste juive. N'oublions pas que 2 ans auparavant Titus fêta en grande pompe à Rome sa victoire sur les juifs, en compagnie de son père Vespasien en exhibant dans les rues de Rome le Trésor du Temple. Marc tente d'affirmer que Jésus avait prédit ce désastre terrible pour le peuple juif, mais encore que ce désastre est l'un des signes avant-coureurs de son retour.

Marc fit là œuvre de pionnier, et ce fut son Évangile qui servit de modèle aux autres Évangélistes. Il est très probable qu'il existait déjà avant lui, un récit suivi des événements qui conduisirent à la crucifixion, et que ce récit provenait de l'Église de Jérusalem disparue. Il laisse entendre que les premiers apôtres, et en particulier Pierre, n'avaient vu en Jésus que le Messie d'Israël, puisqu'ils l'abandonnent sur sa croix comme un faux messie, sans comprendre qu'il devait souffrir, mourir et ressusciter avant de devenir le Sauveur de tous les hommes. La crucifixion de Jésus cessa d'être un problème politique pour devenir un problème métaphysique.

Marc fait le contraire de ce qu'avait fait Paul à Rome, en resituant Jésus dans son contexte historique. Qu'est devenu Paul ? Est-il mort dans la destruction de Jérusalem ? Nous ne le savons pas.

L'évangile de Matthieu est le plus juif des 4, sans doute originaire d'Alexandrie, ou nous pensons que Pierre a trouvé refuge après sa libération de prison. Le christianisme de l'église de Jérusalem fut sans doute enseigné à Alexandrie. Des émeutes y éclatèrent en 66 en même temps qu'à Jérusalem, les juifs subirent de lourdes pertes. Selon Josèphe, vers l'an 73, l'empereur Vespasien qui se méfiait de l'incorrigible penchant des juifs à la révolte donna l'ordre au gouverneur d'Égypte de détruire le temple juif de Léontopolis. Un édifice construit en l'an 170 avant notre ère par le grand prêtre Onias et aménagé sur le modèle du Temple de Jérusalem. Vespasien prit la décision de le détruire par crainte que ce temple ne vienne remplacer l'ancien temple de Jérusalem.

Sans doute pour les mêmes raisons de prudence face aux romains, les évangiles de Luc et Matthieu agréèrent le portrait de Jésus par Marc qui montrait un innocent victime de la méchanceté juive. Mais s'adressant à un public différent d'Alexandrie et d'Achaïe, ils suivirent des traditions que l'on ne retrouve pas dans l'évangile de Marc. Ils furent sans doute rédigés en des lieux éloignés l'un de l'autre, car Matthieu situe l'apparition du Christ ressuscité en Galilée alors que Luc situe cet épisode à Jérusalem sur le Mont des Oliviers. L'évangile de Matthieu est le seul à rapporter qu'enfant, Jésus fut emmené en Égypte par ses parents pour y trouver refuge. Un voyage ordonné par Dieu à Josèphe qui permettait que s'accomplisse l'ancienne prophétie « D'Égypte, j'ai appelé mon fils ». Les Égyptiens étaient familiarisés avec l'idée d'une Sainte mère et de son fils que nous retrouvons dans les récits d'Isis et de son fils Horus. Il faut noter, en particulier, l'extraordinaire glorification de Pierre qui caractérise cet ouvrage, contrairement à Marc qui le discrédite en ne reconnaissant pas Jésus comme le messie. Chez Matthieu, Pierre perçoit parfaitement la

nature divine de Jésus « Tu es le Christ, fils du Dieu vivant » , Jésus lui répond : « Tu es Pierre et sur cette pierre je bâtirai mon église... Je te donnerai les clefs du royaume des cieux » . Il présente Pierre comme l'apôtre fondateur de l'église, souvenons-nous qu'il s'était sans doute réfugié à Alexandrie après sa libération vers l'an 50 et avait sans doute beaucoup travaillé à la fondation de l'église d'Alexandrie.

L'évangile de Thomas récemment découvert en haute Egypte datant probablement du 2ème siècle, révèle également une connaissance approfondie de l'évangile de Matthieu et reste fidèle au souvenir de Jacques le frère du Seigneur. Cet évangile répond aux problèmes d'une population judéo-chrétienne, bien différents de ceux des chrétiens de Rome d'origine païenne auxquels s'adressait l'Évangile de Marc.

Matthieu souhaite faire renoncé à la violence les judéo-chrétiens d'Alexandrie et ouvrir le christianisme à tous les hommes. Il fait dire à Jésus « Tous ceux qui prennent le glaive, périront par le glaive... Comment alors s'accompliraient les Écritures d'après lesquelles il doit en être ainsi ? », Notons la contradiction avec d'autres paroles de Jésus qu'il rapporte « N'allez pas croire que je suis venu apporter la paix sur terre. Je n'apporte pas la paix, mais le glaive » . Les conséquences de la révolte juive avaient été fatales à Jérusalem et sa destruction associée à une punition divine, ce qu'il fallait à tout prix éviter à Alexandrie menacée, dont le Grand Temple venait d'être détruit. « Aimez vos ennemis et priez pour vos persécuteurs » , « Aussi, je vous le dit : le Royaume de Dieu vous sera retiré pour être confié à un peuple qui lui fera produire ses fruits» il devenait donc impossible de croire que Jésus ressuscité reviendrait investi d'une puissance surnaturelle, pour restaurer la royauté d'Israël.

De ce travail d'élaboration sortit la figure du Christ pacifique, qui avait renoncé à toute forme de violence.

Il fallait également régler le problème récurrent du paiement de l'impôt que la plupart des juifs et notamment les zélotes refusaient de payer aux romains. À ce propos, il rapporte les paroles de Jésus « Rendons à César ce qui est à César et à Dieu ce qui est à Dieu » , Or nous savons que pour les juifs, Jérusalem est la patrie de Dieu et le Temple sa demeure. S'il avait proclamé qu'il était légitime de payer l'impôt aux romains, jamais les foules n'auraient salué en lui le messie. Au fur et à mesure que Marc développe son thème, Jésus apparaît comme le fils de Dieu fait homme, victime des autorités juives, repoussé par la foule de Jérusalem, incompris par sa famille et ses disciples et enfin trahi par l'un d'eux puis abandonné sur la croix par les autres.

L'évangile de Luc (en 85) semble être le plus grec des 4 évangiles, sans doute rédigé en Achaïe. Il est également l'auteur des « Actes des apôtres » . Il avait à cœur de faire passer le christianisme pour une religion que les païens agréaient et que les magistrats romains protégeaient contre la malignité des juifs. Il suggère également le caractère pacifique de Jésus. Pourtant, écrivant plus tard et plus loin de Jérusalem que ses deux prédécesseurs, Luc pouvait se permettre de rapporter qu'un des disciples de Jésus était Zélote ou que Jésus avait ordonné à ses disciples de se procurer des armes avant d'aller à Gethsémani où il fut arrêté.

Dans le quatrième évangile, celui de Jean, sans doute le plus mystique et le plus anti-sémitte, on voit Jésus répondre à la question de Pilate « Es-tu le roi des juifs ? » ... « Mon royaume n'est pas de ce monde, sinon mes gens auraient combattu pour que je ne fusse pas livré aux juifs » Jésus devenu le verbe incarné, explique soigneusement au gouverneur romain que son royaume n'est pas de ce monde et ne s'oppose pas en rival de l'empire.

Ces évangiles ont sans doute puisé dans les récits et légendes en vogue à l'époque pour fabriquer une réalité « historique » au mythique Jésus-Christ. Ils devinrent un puissant instrument de conversion et de prise du pouvoir que l'Église n'aura de cesse de perfectionner au cours des siècles. Ces textes « sacrés » ont pétri nos inconscients durant des millénaires, nous retrouvons leurs sources à travers une mythologie plus ancienne. Trois légendes principales sont à la base de celle de Jésus :

La Légende de Krishna vers -1400 avant JC est sans doute la plus proche. Le culte de Krishna, huitième incarnation de Visnu : (Krishnaïsme) des Védas hindous donnera son nom à Jésus-Christ (Jezeus Krishna) : Krishna est l'incarnation de l'amour. Le mot Krish veut dire attirant, ou incarnation de l'amour. Krishna est celui qui détruit le mal. Son épithète personnelle était, « le fils éternel » , sa naissance était attendue par des sages, et des bergers, il se présenta avec de l'or, de l'encens et de la myrrhe.

Il fut persécuté par le tyran Kamsa qui ordonna le meurtre de milliers d'enfants en bas âge, il était de naissance royale. Il fut baptisé dans un fleuve (le Gange), effectua miracles et merveilles, ressuscita les morts et guéri les lépreux, les sourds et les aveugles. Il utilisait des paraboles pour enseigner au peuple la charité et l'amour. Il fut transfiguré devant ses disciples, ressuscita d'entre les morts et monta au ciel. Il était considéré comme « le rédempteur, le premier-né, le Libérateur, le Mot Universel » .

Jeune homme, Krishna persuade son beau-père et ses fidèles de ne plus vénérer le dieu Indra, divinité védique ancienne, manifestant orgueil et colère, mais en lieu et place, de faire puja à la colline Govardhana ; lois nouvelles et conformes à la Bhakti, et donc compassionnelles. Le dieu, irrité de ne plus être prié, déclencha un déluge, mais Krishna souleva la colline et dit aux habitants du village de se réfugier sous elle où ils seront à l'abri et où tous leurs besoins seront satisfaits.

La Tri-Mûrti ou Trinité hindoue

Brahmâ, Vishnu/Shiva (une seule personne avec deux faces) et Shakti forment une triade : une trinité de trois divinités, (ou tri-mûrti) qui sont les trois éléments fondamentaux de l'Hindouisme comparable à la Trinité chrétienne.

Le culte de Mithra, Dieu-Soleil, bat son plein en Perse en -600 avant JC. Les prêtres célébraient l'office par le pain et le vin « Celui qui avale ma chair et avale mon sang demeure en moi et je demeure en lui » . Le prêtre de Mithra plaçait du miel sur la langue de l'adepte. Son culte comprend un repas et un baptême. Il est né d'une vierge le 25 décembre, il était considéré comme « la Voie, la Vérité et la Lumière » . Mais aussi comme « le Rédempteur, le Sauveur, le Messie » . Il était identifié à la fois au Lion et à l'Agneau. Son jour sacré était le dimanche, le « jour du Seigneur » . Il avait sa fête principale à la date qui allait ensuite devenir Pâques, correspondant à sa résurrection. Il avait 12 compagnons ou disciples. Il effectuait des miracles, il a été enterré dans un tombeau, et après trois jours, il s'est relevé. Sa résurrection était célébrée chaque année. Sa religion comportait une eucharistie ou « dîner du Seigneur » . Les paroles de la Cène sont empruntées à celle des sectateurs de Mithra.

Le culte de Mithra connut son apogée à Rome vers le troisième siècle de notre ère. Le mithraïsme était alors une religion concurrente du christianisme. Son culte était surtout très populaire dans les armées, ce qui engagea une rivalité farouche entre les croyants des deux

LE VERTIGE DE L'AMOUR COMPLICE

religions, à tel point que l'Église dut faire de nombreuses concessions au culte païen de Mithra. On sait par exemple aujourd'hui que c'est parce que le culte de Mithra se situait aux alentours de l'actuel solstice d'hiver que l'on fête Noël le 25 décembre. Il semble que le rite principal de la religion Mithraïque ait été un banquet rituel, que l'on peut rapprocher d'une certaine manière de l'eucharistie du christianisme. Les aliments offerts durant le banquet étaient du pain et du vin, comme dans le rite chrétien. Les adeptes de Mithra louaient également le dimanche, jour du Soleil. Le mithraïsme était une religion de salut : le sacrifice de Mithra avait comme fin la rédemption du genre humain.

Le mithraïsme eut un rôle important dans le développement du Manichéisme, religion qui fut également en forte compétition avec le christianisme.

Le christianisme supplanta le mithraïsme pendant le IV^e siècle, et devint la religion officielle de l'Empire avec Théodose (379-394).

Le Maître de justice, en -65 avant JC, de la secte des Esséniens a douze disciples, il passe pour le Messie descendant de David. Il est persécuté, torturé et exécuté comme martyr de la foi et devait ressusciter. Il fonda une Église dont les fidèles attendent son retour

On trouve encore dans d'autres légendes :

« Ce pain est mon corps » : une légende recopié d'Horus/Osiris et Dyonisos/Bacchus. Il a ressuscité Lazarus (Lazare en français) : recopié mot à mot de la légende d'Osiris (El Azar'us), ici, les rédacteurs de la Bible n'ont même pas pris la peine de changer le nom. Il a marché sur l'eau : une histoire recopiée de la légende des disciples de Bouddha entrés en transe méditative pour traverser un fleuve. Il a multiplié les pains : recopié sur la légende de Bouddha qui a multiplié les petits gâteaux.

Les auteurs des évangiles manquent d'imagination : Si l'on enlève au récit les emprunts à l'Ancien Testament, Krishna, Horus, Mithra, Bouddha et au Maître de justice, il ne reste à peu près rien de la rédaction des évangiles !

Pour masquer tous ces emprunts, de nombreux livres historiques ont été falsifiés au cours des siècles, tel le témoignage de l'historien Flavius Josèphe, d'autant plus facilement que l'imprimerie n'existait pas et l'on recopiait les livres un par un pour en faire des doubles, une tâche dévolue au clergé !

En 312, l'empereur Constantin prend le pouvoir, il se convertit et, grâce à son âme damnée Eusèbe de Césarée « Le faussaire » (qui inventa les 12 premiers papes), donne à l'Église chrétienne de nouvelles structures. Puis, progressivement seul le culte du Dieu chrétien est autorisé. Il fait détruire les œuvres païennes et hérétiques et finance la fabrication de nouveaux exemplaires de la Bible. Il donne aux gardiens du dogme l'occasion de réviser et corriger les textes : C'est à ce moment-là que la rédaction du Nouveau Testament est « définitive » .

La femme, relativement libre et émancipée sous l'empire romain verra progressivement son statut se transformer : L'Église considère, jusqu'au Concile de Trente en 1542, que les femmes n'ont pas d'âme, elles peuvent être battues, torturées, violées ou mises en esclavage. En 529, fermeture de l'académie de Platon à Athènes. Le savoir antique, violemment critiqué par les Pères de l'Église tel Saint Augustin, disparaît des esprits. Un voile tombe sur les sciences

En 532, l'empereur Justinien fait fermer l'école de philosophie d'Athènes, considérée comme le dernier bastion du paganisme. Désormais, l'obscurantisme et l'ignorance règnent en maîtres dans tout le bassin méditerranéen.

L'islam

En 570 de notre ère arrive un nouveau prophète : Mahomet (Muhammad, le loué fils de l'esclave d'Allah). L'existence de Mahomet n'est pas certaine, elle a été énormément romancée et le Coran a été profondément remanié au cours des siècles (comme le montrent les manuscrits du VIIe siècle découverts en 1972 dans la mosquée Jama'a al Kabir à Sanaa au Yémen). Mahomet n'a laissé aucune trace écrite ou archéologique de son passage. De même, aucun élément historique attestant les divers épisodes de sa vie n'a pu être mis à jour jusqu'à présent. Le refus des musulmans de faire de l'histoire a permis l'émergence d'une image de Mahomet telle que la dépeignent les islamistes qui prêchent un retour à l'Islam pur qui n'a jamais existé ou qui croient vivre comme le prophète, un homme dont la vie est une succession de légendes.

C'était un guerrier conquérant qui sera touché par une révélation mystique. Apparaît alors le Coran qui, dans la lignée de la Bible, donnera de nouvelles paraboles adaptées aux traditions orientales et qui se répandra rapidement.

Les musulmans reconnaissent Jésus en tant que prophète et non comme fils de Dieu. La répression sexuelle et la domination de la femme sont très poussées avec cette contradiction à peine croyable, mais qui fonctionne quand même, en cas de sacrifice total (mythe du Sauveur ou du Martyr), Dieu nous récompensera au ciel par tout ce qu'il nous a interdit sur terre, une infinité de plaisir charnel avec de jeunes femmes vierges ! La foi se dispense facilement de la logique.

Les religions monothéistes : un horizon dépassé ?

Il est vrai que les religions ont servi de régulateur social en édictant une morale commune (qui dit tout et son contraire dans Bible). Mais cette morale, étant révélée par Dieu, ne peut pas évoluer ni s'affiner pour correspondre aux besoins des sociétés modernes. La Bible nous apparaît aujourd'hui comme une sorte de mosaïque de mythes et de légendes dont certaines valeurs morales sont encore d'actualité et d'autres devenues complètement obsolètes, voire incohérentes.

L'empire romain qui garantissait la liberté des cultes a vu l'essor d'une civilisation florissante. Les femmes romaines vivaient dans une liberté comparable aux femmes occidentales actuelles ce qui n'était pas si mal à l'époque. L'avènement du christianisme, a plongé l'occident dans l'obscurantisme pendant des siècles et la condition de vie du peuple a reculé d'une manière spectaculaire. La philosophie grecque inventrice de la logique et de la république fut complètement étouffée par les religions monothéistes.

Après deux mille ans, la raison refait timidement surface au siècle des lumières. Il faut attendre 1789, pour qu'en France, la révolution engendre la République laïque qui marque un tournant sanglant dans l'histoire. C'est le début du déclin de la religion et du catholicisme, l'essor des sciences et l'amélioration des conditions de vie du peuple.

Aujourd'hui, partout où la religion se développe, comme l'Islam au Moyen-Orient, en Indonésie et en Afrique, les guerres, le fondamentalisme et le terrorisme prolifèrent, le peuple replonge dans l'obscurantisme et la misère, et la femme sert d'esclave. Ainsi le développement de ces religions a toujours coïncidé, dans l'histoire, avec la détérioration des conditions de vie du peuple.

En 1859, Darwin publie, après de nombreux voyages et plusieurs années de réflexion, son texte sur l'origine des espèces : C'est le début de l'effondrement de la thèse créationniste. En 1914, publication des livres du psychanalyste Sigmund Freud « Totem et tabou » , « L'avenir d'une illusion » et de « Moïse et le monothéisme » : Toutes nos religions ne sont rien d'autres que le lointain aboutissement des rites, cérémonies et sacrifices culturels par quoi des générations de fils ont tenté de se racheter en adorant l'ancêtre outragé. La religion est une névrose collective de l'humanité.

La répression sexuelle

La répression sexuelle est un des principaux piliers de l'exploitation. Les névroses et les tendances fascistes sont des conséquences de cette même répression sexuelle. C'est ce qui a été démontré par le psychanalyste Wilhelm Reich qui disait : « La suppression de l'activité sexuelle des enfants et des adolescents est le mécanisme de base qui produit les structures caractérielles adaptées à l'asservissement politique, idéologique, économique. La répression de la sexualité naturelle chez l'enfant, particulièrement de la génitalité, rend l'enfant appréhensif, timide, obéissant, craintif devant l'autorité, elle paralyse ses tendances rebelles, parce que la rébellion est associée à l'angoisse ; elle provoque, en inhibant la curiosité sexuelle de l'enfant, un obscurcissement général de son sens critique et de ses facultés mentales. »

Ces individus, incapables de dissiper totalement leur énergie dans un orgasme pleinement réalisé, sont dits « impuissants orgastiques » . Ces blocages sont appelés « cuirasses caractérielles » , ils se manifestent aussi bien sur le plan corporel, par des rigidités musculaires, que sur le plan psychique, par des traits de caractères névrotiques. Ne pouvant être totalement dissipé par le biais d'une activité sexuelle pleinement satisfaisante, l'énergie sexuelle est alors dissipée via des dérivatifs, notamment le mysticisme (« l'extase mystique » ou la recherche de la « Pureté ») ou des perversions sexuelles (la propension à se complaire dans des blagues salaces est un symptôme d'impuissance orgastique) ou sadiques.

Ces couches névrotiques sont le siège de sentiments de frustration, de violence, de peur et de rejet de l'autre, de croyances irrationnelles. Par-dessus, on trouve un vernis de sociabilité qui permet à l'individu de vivre en société. Toutefois lorsque ce vernis craque, en situation de crise, ce sont les pulsions sous-jacentes qui s'expriment. Ainsi, par exemple, en temps de guerre assiste-t-on à des meurtres, viols et pillages généralisés. Cette répression favorise la soumission, la manipulation et l'exploitation de ces individus.

Aujourd'hui, la répression sexuelle sévit toujours, commandée par des morales plus ou moins rigides, répression dont les femmes sont les premières victimes. Dans les pays riches, la libéralisation des mœurs s'exprime surtout par un déluge d'images de femmes nues et des discours empreints d'un hédonisme compatible avec l'ordre social. Mais la persistance de la violence, tant dans les pratiques que dans les fantasmes, montre que si les sociétés modernes ont parfois fait reculer un peu la misère sociale, la misère sexuelle reste la chose la mieux partagée.

La libération de la femme.

En occident, un événement considérable est venu porter un coup presque fatal aux religions : la libération de la femme.

Jusque-là, l'Église catholique considérait la femme comme un objet d'échange servant à la reproduction qu'il fallait confiner sévèrement pour éviter aux hommes la contagion du péché originel et du péché de chair. La fin du Moyen Age, la perte relative de l'influence de l'Église et la montée de l'amour courtois ont conduit l'église à admettre la femme et son âme mortelle.

Certains croyants tentent désespérément de réinterpréter certains mythes religieux pour les revitaliser en regard de cette nouvelle forme de civilisation apparue au XIX siècle.

Je voudrais, pour ma part, tenter de réinterpréter le mythe d'Adam et Eve d'une autre façon :

Adam et Ève (les humains) vivaient au paradis terrestre, la nourriture était abondante, ils vivaient nus en toute innocence, ils étaient heureux. Puis, un jour, Eve a convaincu son compagnon Adam de manger le fruit de l'arbre de la connaissance, et ont été chassés du paradis par Dieu, qui leur a également interdit de manger à l'arbre de l'immortalité.

Presque 2000 ans avant la rédaction de l'Ancien Testament, on trouve dans des légendes sumériennes recopiées à l'identique dans la Bible :

« L'origine du mal dépend de la première femme qui, induite par un serpent à désobéir au dieu créateur, convainc son compagnon de manger le fruit de l'arbre interdit. »

On peut interpréter ce récit de la façon suivante : les animaux humains vivaient tranquillement grâce à la cueillette de fruits et de racines. Comme tous les animaux, ils vivaient nus et n'avaient pas de conscience, tous leurs comportements étaient guidés par l'inconscient et les instincts. Ils faisaient partie du Tout, en communion avec la nature.

Puis, pour des raisons sans doute liées à leurs activités, les femmes inventèrent peut-être l'élevage ou l'agriculture (Eve croque au fruit de la connaissance).

Les humains prennent soudain conscience de leur pouvoir sur la nature (sur Dieu). Ils sont alors chassés du paradis car la conscience (ou l'arbre de la connaissance) les met en décalage par rapport à la nature. Ils ne font plus partie du Tout, mais ils l'observent et tentent de le comprendre.

Ce serait donc grâce aux femmes que les humains sont peu à peu sortis de leur condition animale, dans laquelle ils vivaient nus, en toute « innocence » (ou méconnaissance) et de leur soumission à Dieu. On peut imaginer que, pour récupérer leur autorité, les hommes aient fait de cet événement un péché capital déclenchant la colère de Dieu, qui culpabilise la femme et la maintient sous la domination masculine.

Réinterprété de cette façon, ce mythe pourrait servir d'étendard au mouvement de libération de la femme.

Grâce aux formidables avancées de la médecine voilà que l'homme se dirige à grands pas vers l'arbre de l'immortalité, Dieu le lui a interdit, mais il désobéira sans doute encore, pour laisser son esprit atteindre une maturité et une liberté totale. Si une femme vous tend un jour une pomme, ayez confiance et croquez-la ! Il ne faut pas expliquer l'homme en partant de Dieu, mais expliquer Dieu en partant de l'homme.

La philosophie humaniste

Contrairement à la morale religieuse qui se donne comme objectif la soumission à la loi divine, la morale humaniste met l'homme et son bien-être au centre de sa réflexion éthique. C'est une théorie qui prend pour fin la personne humaine et son épanouissement. Le philo-

sophe grec Protagoras (Ve siècle avant J.-C.) la définit de façon plus succincte : « L'homme est la mesure de toutes choses » .

Après le XVIe siècle, l'invention de l'imprimerie, le développement définitif des villes, la création massive d'universités contribuèrent à une diffusion accélérée de cette (re) découverte des grands Anciens.

« On ne peut rien voir de plus admirable dans le monde que l'homme » disait Pic de la Mirandole en 1486. L'esprit humaniste est donc le grand introducteur de cette conception moderne de l'Humanité : l'homme, digne de ce nom, est celui qui a pour essence la culture.

Le triple combat de l'Humanisme

L'éducation

Dans sa volonté de réaliser un modèle humain, l'humaniste porte un souci particulier à la formation de l'enfant d'où les nombreux traités de pédagogie. Les humanistes prônent une éducation libérale caractérisée par le respect de la personnalité de l'enfant, le savant dosage entre effort intellectuel et jeu, la pratique des auteurs anciens, un dialogue fécond entre le maître et l'élève.

La religion

La redécouverte des valeurs morales encloses dans la littérature gréco-latine et l'affirmation d'une liberté de l'homme par la pensée ont souvent engendré des conflits avec l'Eglise attachée à la Tradition ou au ritualisme. En effet, l'humaniste pousse à une indépendance d'esprit, un libre examen des textes religieux qui sont vite perçus comme subversifs. Ainsi, l'imprimeur humaniste Dolet sera brûlé comme hérétique et athée à Paris en 1546.

La politique

Caractérisée par l'amour du peuple, le pacifisme et la volonté d'équilibre entre les pouvoirs, la pensée humaniste est également conduite à tenter d'influer sur les décisions politiques. Les humanistes les plus éminents font toujours passer les intérêts moraux et permanents avant les intérêts politiques (matériels et temporels).

Le XIXe siècle positiviste expliquait par l'entremise d'A. Comte qu'il s'agissait de substituer une « religion de l'homme » à la religion de Dieu.

La philosophie, basée sur la raison, ne peut pas nous promettre une vie après la mort, ni une justice divine pour l'éternité, ni des miracles de toutes sortes. Mais pour évoluer, l'homme ne doit-il pas devenir adulte, libre et responsable en cessant de se soumettre à une Loi divine inventée par les hommes ? La connaissance de nos origines ne doit pas nous servir à les perpétuer sans cesse, mais nous permettre d'évoluer vers ce que nous souhaitons devenir : être l'acteur de notre propre vie et non l'esclave du passé.

La spiritualité humaniste basée sur les sciences humaines et les droits de l'homme, assurant à l'homme une évolution harmonieuse, pourrait remplacer ou englober les religions (la laïcité) pour unir l'ensemble de l'humanité selon un comportement de base acceptable par tous. Il nous reste à en inventer les rituels sociaux qui soutiendront ce lien émotionnel de fraternité pour l'ensemble de l'humanité.

TABLE DES MATIÈRES

Partie 1 — Analyse des émotions

Chapitre 1

Analyse de l'amour 8

Le bonheur

Les différentes formes de l'amour

 L'amour ou l'instinct de reproduction

 L'amour complice

Les leurres de l'amour

 L'amour possession

 L'amour soumission

 L'amour conquête

 Le coup de foudre

 L'amour passion

 L'amour mystique

L'amour au niveau de la société

 L'amitié et la fraternité

Chapitre 2

Les émotions 18

À quoi servent les émotions ?

 Variation des émotions

 Le désir de possession

Chapitre 3

Genèse des émotions et de l'évolution humaine 23

Les origines

 Apparition de la conscience et de la raison

Chapitre 4

Mécanisme des émotions

27

La pensée, la parole, les actes, et les émotions
La pensée
La parole
Les actes
Les émotions
 L'économie émotionnelle
 Les émotions de l'enfance
 Les émotions fortes
 Une émotion particulière : le vertige de l'infini
 L'infiniment grand : la passion négative
 L'infiniment petit : la passion positive

Chapitre 5

Structure de la personnalité

35

Introduction
La Réalité
La personnalité
Les logiques pathologiques
Les deux cerveaux
Les traits de la personnalité
 Les fonctions rationnelles
 Les fonctions irrationnelles
 Les traits de caractère

Partie 2 — Le travail sur soi

Chapitre 6

Une morale humaniste

42

A — Les défauts qui font régresser l'amour complice

Les diverses stratégies du langage dans le jeu des rapports de force.
 La stratégie des forts
 La stratégie des faibles
La jalousie
Critiquer les autres ou soi-même
L'agressivité
L'esprit de compétition

Le stress et le sentiment d'urgence.
La projection
La recherche des origines
La séduction
 La séduction positive
L'ego

B — Les qualités qui font progresser l'amour complice **50**

La paix intérieure
La relaxation
 La respiration
 Les muscles
 La pensée
Vivre au présent
 La dilatation psychologique du temps
 Le rythme
La limitation des désirs. La recherche du plaisir
L'écoute
La fidélité
La sexualité
La vérité et la bonne foi
La justice
L'humour et l'optimisme
 L'optimisme
La recherche de la perfection
La compétition affective
La bulle relationnelle

Chapitre 7

Esquisse pour une méthode d'action **69**

La crise de la personnalité
L'analyse des conversations
 Le bilan de la journée
Les phrases positives
Les rapports de couple
L'écoute mutuelle
La colère
L'anxiété
Les échanges

Chapitre 8

Éléments pour l'analyse des conversations 83

- Les erreurs d'interprétation
- Le cercle vicieux des contradictions
- La préparation du discours
- Les buts d'une conversation
- La maîtrise du langage
- Les regards et l'expression faciale
 - Le regard est le miroir de l'âme

Chapitre 9

Les facultés psychiques 90

- La conscience
- L'inconscient
- La raison
- La mémoire
 - Pouvons-nous manipuler notre mémoire ?
- La croyance

Partie 3 — Perspectives humanistes

Chapitre 10

Une société humaniste 98

- La spiritualité humaniste
- L'organisation sociale humaniste
- Sur le plan social
- Sur le plan économique
 - Les troubles économiques
 - L'organisation économique
 - Un système basé sur l'offre
 - Un système basé sur la demande
 - Les flux et reflux
 - L'entreprise démocratique
 - Les compétences
 - Le chômage
- Le sentiment écologique
- L'objectif économique commun
 - Les raisons d'être optimiste

Une société basée sur les arts et la science.

Les arts

La science

La médecine

Chapitre 11

Une éducation humaniste 112

De 0 à 1 an

De 1 à 2 ans

De 2 à 5 ans

De 6 à 8 ans

Chapitre 12

Une métaphysique humaniste 121

La religion

Le mariage

Les défauts de la religion

L'évolution

Dieu

Le principe des D(i)eux opposés

Hypothèses humanistes pour l'existence de l'âme

L'infiniment petit

Le temps et l'espace

La symétrie

La vision de l'infini

Le point d'équilibre : le point zéro

La transparence

Annexes 135

Histoire des religions monothéistes

BIBLIOGRAPHIE

Laurent Perrin remercie tous les auteurs cités dans cette bibliographie qui l'ont aidé à la rédaction de ce guide de l'amour complice.

- 1 Avoir ou Être, Erich Fromm, Éd. Marabout
- 2 L'art d'aimer, Erich Fromm, Éd. Desclée de Brouwer
- 3 Le choc amoureux, Francesco Alberoni, Éd. Pocket
- 4 L'amitié, Francesco Alberoni, Éd. Pocket
- 5 Le singe nu, Desmond Morris, Éd. Le livre de poche
- 6 Histoire naturelle de l'amour, Helen Fisher, Éd. Pluriel
- 7 L'amour et la haine, Mélanie Klein, Joan Riviere, Éd. Payot
- 8 Petit traité des grandes vertus, André Comte-Sponville, Éd. PUF
- 9 Le pouvoir de l'amour, G. Jampolsky, D. Cirincione, Éd. Marabout
- 10 L'intelligence émotionnelle, Daniel Goleman, Éd. J'ai Lu
- 11 La structure de la personnalité, Joseph Nuttin, Éd. PUF
- 12 Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus, John Gray, Éd. J'ai Lu
- 13 L'intelligence du cœur, Isabelle Filliozat, Éd. Marabout
- 14 Une logique de la communication, P. Watzlawick, J. Hemick Beavin, Don D. Jackson, Éd. Points
- 15 Le langage du changement, P. Watzlawick, Éd. Points
- 16 Les émotions, R. Dantzer, Éd. PUF
- 17 Les conduites émotives, Tony Andréani, Éd. PUF
- 18 L'érotisme, Francesco Alberoni, Éd. Pocket
- 19 Le souvenir, André Bridoux, Éd. PUF
- 20 La raison, Gilles-Gaston Granger, Éd. PUF
- 21 Les étapes majeures de l'enfance, F. Dolto, Éd. Folio
- 22 Aimer sans tout permettre, F. Dodson, Éd. Marabout
- 23 À chacun son temps, A. Pacault, C. Vidal, Dr. Colonna, Éd. Flammarion
- 24 Biologie de la conscience, G. Edelman, Éd. Odile Jacob
- 25 La fin de l'économie, J.L. Lesquins, in Raison Présente 96

**Pensez à diffuser ce livre par mail
auprès de vos amis et de votre entourage**

Si vous avez aimé ce livre, vous pouvez aider l'auteur en réglant
les droits d'auteur d'un montant de trois euros.

(chèque à l'ordre de **Agence M** : 27 bis, rue Jules David - 93260 Les Lilas

Vous pouvez le contacter par mail sur son site amourcomplice.com.

